

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №8»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждено
Директор МБОУ «Гимназии № 8»
_____ Дюкин А.Г.
Приказ №267 от 30.08.2023г.

Рабочая программа

по физической культуре
7 класс

2023 -2024

Составитель: учитель **Арасланов Н.Ш**
Дюкин А.Г

2023 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 год № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, п.9);
 - Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (5-9 кл.) (Приказ МО и Н РФ от 17.12.2010 № 1897 в ред. от 31.12.2015);
 - Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2022-2023 учебный год;
 - Годового календарного учебного графика МБОУ «Гимназия №8» на 2022-2023 учебный год;
 - Положения о рабочей программе учителя, работающего по ФГОС 6-11 класс МБОУ «Гимназия №8»;
 - Основной образовательной программы СОО МБОУ «Гимназия №8»;
 - На основе примерной программы по предмету «Физическая культура», авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2016).
- Учебно-методический комплекс состоит из:
- Виленский М.Я. «Физическая культура 5-7 класс», учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2010 – 156 с.

Цель программы:

Обеспечение современного образования учащихся в контексте требований стандарта.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Задачи физического воспитания учащихся 7 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; - на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

В программе материал делится на две части-*базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и мини-футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к

самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как окончании раздела, так и по мере освоение умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Контроль освоения программы предусматривает использование зачетной системы по разным видам спорта, согласно нормативам (таблица нормативов представлена в приложении к тематическому планированию).

Задачи воспитания учащихся.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация **шефства** мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

2. Содержание учебного предмета, курса.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (6-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала				
		VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	6	6	6	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	24	24
1.4	Легкая атлетика	32	32	32	32
1.5	Лыжная подготовка	16	16	16	16
2	Вариативная часть	24	24	24	24
2.1	Баскетбол	20	20	20	20
2.2	Футбол	4	4	4	4
	Итого	102	102	102	102

План предмета «Физическая культура» в 7 классе по четвертям на 2020-2021 уч.г.

	1 чет.	2 чет	3 чет	4 чет	Год
Количество недель	9	7	10	8	34
Количество часов	27	21	30	24	102

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 7 КЛАССА**

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).	30		6		14 10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24	3	21		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	27	21	30	24

3. Тематическое планирование.

№ Тема раздела	№ урока	Тема урока	Кол- во часо в	Домашнее задание
Легкая атлетика			18	
1	1	<u>Техника безопасности на уроках л/атлетики.</u>	1	
2	2	<u>Бег с низкого, высокого старта</u>	1	
3	3	<u>Бег 30 метров (учет)</u>	1	
4	4	<u>Бег 60 метров (учет)</u>	1	
5	5	<u>Прыжок в длину с места.</u>	1	
6	6	<u>Метание мяча (техника).</u>	1	
7	7	<u>Развитие выносливости.</u>	1	
8	8	<u>Прыжок в длину с разбега (Техника)</u>	1	
9	9	<u>Метание мяча. (Техника)</u>	1	
10	10	<u>Бег 1500 метров (без учета времени)</u>	1	
11	11	<u>Подвижные игры с элементами л/атл.</u>	1	
12	12	<u>Эстафеты с элементами л/атлетики.</u>	1	
13	13	<u>Развитие силовых качеств.</u>	1	
14	14	<u>Развитие выносливости.</u>	1	
15	15	<u>Развитие скоростных качеств (прыжки, многоскоки).</u>	1	

16	16	Метание мяча. (Техника . Учет.)	1	
17	17	<u>Прыжки в длину с разбега.</u>	1	
18	18	Бег 1500 метров (Учет)	1	
Спортивные игры (баскетбол)			6	
1	19	<u>ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол).</u>	1	
2	20	<u>Ведение мяча в разных стойках.</u>	1	
3	21	<u>Ведение двух мячей</u>	1	
4	22	<u>Ведение два шага бросок в кольцо</u>	1	
5	23	<u>Штрафной бросок</u>	1	
6	24	<u>Учебная игра.</u>	1	
Гимнастика			24	
1	25	<u>ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.</u>	1	
2	26	<u>Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</u>	1	
3	27	<u>Акробатика.</u>	1	
4	28	<u>Лазание по канату.</u>	1	
5	29	<u>Акробатика.</u>	1	
6	30	<u>Акробатика (учет)</u>	1	
7	31	<u>Упражнения на брусьях.</u>	1	
8	32	<u>Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</u>	1	
9	33	<u>Лазание по канату.</u>	1	
10	34	<u>Упражнения на бревне, перекладине.</u>	1	
11	35	<u>Упражнения на брусьях. ОФП.</u>	1	
12	36	<u>Развитие силовых качеств</u>	1	
13	37	<u>Упражнения на перекладине.(висы, упоры)</u>	1	
14	38	<u>Упражнения на бревне.</u>	1	
15	39	<u>Упражнения на брусьях. (висы, упоры)</u>	1	
16	40	<u>Упражнения на перекладине. (подъем с переворотом)</u>	1	
17	41	<u>Развитие силовых качеств</u>	1	
18	42	<u>Упражнения на брусьях. (Комбинация))</u>	1	
19	43	<u>Упражнения на перекладине.(комбинация)</u>	1	
20	44	<u>Развитие силовых качеств</u>	1	
21	45	<u>Работа по кругу</u>	1	
22	46	<u>Работа по кругу</u>	1	
23	47	<u>Упражнения на перекладине.</u>	1	
24	48	<u>Работа по кругу</u>	1	

Лыжная подготовка			16	
Спортивные игры (баскетбол)			14	
1	49	<u>ТБ на уроках лыжной подготовки.</u>	1	
2	50	<u>Одновременный 2-х шажный ход.</u>	1	
1	51	<u>ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол).</u>	1	
3	52	<u>Повороты на месте. Одновременный 1-шажный ход</u>	1	
4	53	<u>Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе</u>	1	
2	54	<u>Броски с различных дистанций.</u>	1	
5	55	Одновременный бесшажный ход.	1	
6	56	<u>Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе</u>	1	
3	57	<u>Штрафные броски.</u>	1	
7	58	Одновременный бесшажный ход.	1	
8	59	<u>Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе</u>	1	
4	60	<u>Эстафеты с элементами баскетбола.</u>	1	
9	61	<u>Подъем и спуски с горы..</u>	1	
10	62	<u>Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе</u>	1	
5	63	<u>Ведение 2 шага бросок в кольцо</u>	1	
11	64	<u>Подъем и спуски с горы.</u>	1	
12	65	<u>Подвижные игры на лыжах</u>	1	
6	66	<u>Ведение мяча в различной стойке</u>	1	
13	67	<u>Эстафеты на лыжах.</u>	1	
14	68	<u>Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе</u>	1	
7	69	<u>Броски с различных дистанций.</u>	1	
15	70	<u>Бег 2 км (на время)</u>	1	
16	71	<u>Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе</u>	1	
8	72	<u>Учебная игра</u>	1	
9	73	<u>Передача и ловля мяча в движении</u>	1	
10	74	<u>Штрафные броски</u>	1	
11	75	<u>Учебная игра</u>	1	
12	76	<u>Ведение мяча в различной стойке</u>	1	
13	77	<u>Личная защита. Учебная игра.</u>	1	
14	78	<u>Учебная игра.</u>	1	
Спортивные игры (волейбол, футбол)			10	

1	79	<u>ТБ на уроках волейбола и футбола</u>	1	
2	80	<u>Прием мяча сверху двумя руками</u>	1	
3	81	<u>Прием мяча сверху двумя руками (в парах)</u>	1	
4	82	<u>Прием мяча двумя руками снизу.</u>	1	
5	83	<u>Прием мяча двумя руками сверху (через сетку)</u>	1	
6	84	<u>Нижняя прямая подача.</u>	1	
7	85	<u>Игра по упрощенным правилам</u>	1	
8	86	<u>Игра по упрощенным правилам</u>	1	
9	87	<u>Удары по мячу внутренней и внешней частью подошвы.</u>	1	
10	88	<u>Удары по катящемуся мячу. Игра.</u>	1	
Легкая атлетика			14	
1	89	<u>ТБ на уроках л/атлетики.</u>	1	
2	90	<u>Прыжок в высоту способом «перешагивание» (учет).</u>	1	
3	91	<u>Прыжки в длину с места (учет)</u>	1	
4	92	<u>Бег 30 метров (учет).</u>	1	
5	93	<u>Бег с низкого старта (Техника)</u>	1	
6	94	<u>Эстафеты с элементами л/атлетики.</u>	1	
7	95	<u>Бег 60 метров (учет).</u>	1	
8	96	<u>Метание мяча (дальность)</u>	1	
9	97	<u>Передача эстафетной палочки</u>	1	
10	98	<u>Развитие скоростно-силовых качеств</u>	1	
11	99	<u>Развитие выносливости.</u>	1	
12	100	<u>Бег 1500 метров (учет)</u>	1	
13	101	<u>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</u>	1	
14	102	<u>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</u>	1	

4. Планируемые результаты.

Обучающиеся научатся:

- Учиться замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;
- Решать моральные дилеммы при выборе собственных поступков;
- Сравнивать свои оценки с оценками других. Объяснять отличия в оценках одной и той же ситуации, поступка разными людьми. На основании этого делать свой выбор в общей системе ценностей, определять свое место;
- Учиться решать моральные проблемы, выбирая поступки в неоднозначно оцениваемых ситуациях, при столкновении правил поведения;
- Учиться в своей роли (ребенка-подростка) предотвращать и преодолевать семейные конфликты;
- Учиться проявлять себя гражданином России в добрых словах и поступках: осознавать свой долг и ответственность перед людьми своего общества, своей страной; осуществлять добрые дела, полезные другим людям, своей стране, в том числе ради этого добровольно

- ограничивать часть своих интересов; учиться исполнять свой долг, свои обязательства перед своим обществом, гражданами своей страны;
- Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение: осознавать современное многообразие типов мировоззрения, общественных, религиозных, атеистических, культурных традиций, которые определяют разные объяснения происходящего в мире; с учётом этого многообразия постепенно вырабатывать свои собственные ответы на основные жизненные вопросы, которые ставит личный жизненный опыт;
 - Выстраивать толерантное (уважительно-доброжелательное) отношение к тому, кто не похож на тебя. Для этого: при столкновении позиций и интересов стараться понять друг друга, учиться искать мирный, ненасильственный выход, устраивающий обе стороны на основе взаимных уступок;
 - Осознанно осваивать разные роли и формы общения (социализация): учиться не только воспринимать, но и критически осмысливать и принимать новые правила поведения в соответствии с включением в новое сообщество, с изменением своего статуса; учиться критически оценивать и корректировать свое поведение в различных взаимодействиях, справляться с агрессивностью и эгоизмом, договариваться с партнерами;
 - Осознавать свои интересы, находить и изучать в учебниках по разным предметам материал (из максимума), имеющий отношение к своим интересам;
 - Учиться самостоятельно выбирать стиль поведения, привычки, обеспечивающие безопасный образ жизни и сохранение здоровья – своего, а также близких людей и окружающих;
 - Выбирать поступки, нацеленные на сохранение и бережное отношение к природе, особенно живой, избегая противоположных поступков, постепенно учась и осваивая стратегию рационального природопользования.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Учиться оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с разных точек зрения (нравственных, гражданско-патриотических, с точки зрения различных групп общества);
- Решать моральные дилеммы в ситуациях межличностных отношений и преодоления конфликтов;
- Уметь в ходе личностной саморефлексии определять свою систему ценностей в общих ценностях (нравственных, гражданскопатриотических, ценностях разных групп);
- Осознавать и называть свои стратегические цели саморазвития – выбора жизненной стратегии (профессиональной, личностной и т.п.);
- Учиться отвечать за свой нравственный выбор в неоднозначно оцениваемых ситуациях перед своей совестью и другими людьми;
- Учиться осмысливать роль семьи в своей жизни и жизни других людей;
- Учиться проявлять себя гражданином России в добрых словах и поступках: учиться отвечать за свои гражданские поступки перед своей совестью и гражданами своей страны; отстаивать (в пределах своих возможностей) гуманные, равноправные, демократические порядки и препятствовать их нарушению;
- Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение: учиться признавать противоречивость и незавершённость своих взглядов на мир, возможность их изменения; учиться осознанно уточнять и корректировать свои взгляды и личностные позиции по мере расширения своего жизненного опыта;
- Осознанно осваивать разные роли и формы общения (социализация): по мере взросления включаться в различные стороны общественной жизни своего региона (экономические проекты, культурные события и т.п.); учиться осознавать свои общественные интересы, договариваться с другими об их совместном выражении, реализации и защите в пределах норм морали и права; – учиться участию в общественном самоуправлении (классном, школьном, самоорганизующихся сообществах и т.д.); в процессе включения в общество учиться, с одной стороны, преодолевать возможную замкнутость и разобщенность, а с другой стороны, противостоять «растворению в толпе», в коллективной воле группы, подавляющей личность;

- Использовать свои интересы для выбора индивидуальной образовательной траектории, потенциальной будущей профессии и соответствующего профильного образования;
- Приобретать опыт участия в делах, приносящих пользу людям;
- Учиться самостоятельно противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые угрожают безопасности и здоровью;
- Учиться убеждать других людей в необходимости овладения стратегией рационального природопользования. Использовать экологическое мышление для выбора стратегии собственного поведения в качестве одной из ценностных установок.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- Подбирать к каждой проблеме (задаче) адекватную ей теоретическую модель;
- Работая по предложенному и самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, компьютер);
- Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся критериев, различая результат и способы действий;
- В ходе представления проекта давать оценку его результатам. Самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- Давать оценку своим личностным качествам и чертам характера («каков я?»), определять направления своего развития («каким я хочу стать?», «что мне для этого надо сделать?»).

Обучающиеся получат возможность научиться:

- Самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности;
- Планировать свою индивидуальную образовательную траекторию;
- Работать по самостоятельно составленному плану, сверяясь с ним и целью деятельности, исправляя ошибки, используя самостоятельно подобранные средства (в том числе и Интернет);
- Уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- Самостоятельно определять, какие знания необходимо приобрести для решения жизненных (учебных межпредметных) задач;
- Ориентироваться в своей системе знаний и определять сферу своих жизненных интересов;
- Самостоятельно отбирать для решения жизненных задач необходимые источники информации (словари, энциклопедии, справочники, электронные и интернет - ресурсы, СМИ);
- Сопоставлять, отбирать и проверять информацию, полученную из различных источников;
- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать понятия: давать определение понятиям на основе изученного на различных предметах учебного материала;
- Осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений;
- Обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;

- Преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- Представлять информацию в виде конспектов, таблиц, схем, графиков;
- Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приемы слушания;
- Уметь самому создавать источники информации разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности;
- Уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей. Уметь выбирать адекватные задаче инструментальные программно-аппаратные средства и сервисы;
- Уметь реализовывать моно - и мультимедийные проекты в сфере информационных и коммуникационных технологий, проходя стадии от формулирования оригинального замысла через создание последовательности промежуточных представлений к итоговому продукту.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Самостоятельно ставить лично-необходимые учебные и жизненные задачи и определять, какие знания необходимо приобрести для их решения;
- Самостоятельно делать предварительный отбор источников информации для успешного продвижения по самостоятельно выбранной образовательной траектории;
- Сопоставлять, отбирать и проверять информацию, полученную из различных источников, в том числе СМИ, для успешного продвижения по самостоятельно выбранной образовательной траектории;
- Преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации;
- Представлять информацию в оптимальной форме в зависимости от адресата;
- Понимать систему взглядов и интересов человека;
- Владеть приемами гибкого чтения и рационального слушания как средством самообразования;
- Уметь выступать в качестве заказчика новых программноаппаратных средств и сервисов.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- В дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- Владеть устной и письменной речью на основе представления о тексте как продукте речевой (коммуникативной) деятельности, о типологии текстов и о речевых жанрах как разновидностях текста;
- Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- Владеть приемами гибкого чтения и рационального слушания как средством;
- Предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений;
- Понимать, в чем состоит суть общения; использовать различные виды общения; уметь ориентироваться в ситуации общения, определять коммуникативное намерение (свое и партнера), оценивать степень его реализации в общении;
- Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- При необходимости корректно убеждать других в правоте своей позиции (точки зрения);
- Понимать систему взглядов и интересов человека;
- Толерантно строить свои отношения с людьми иных позиций и интересов, находить компромиссы.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» в 7 классе должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5. Контрольно – измерительные материалы

Контрольные нормативы для учащихся 7 классов

Мальчики

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров	5,0 сек	5,2 сек	5,6 сек
Бег 60 метров	9,4 сек	10,2 сек	11,0 сек
Бег, кросс 1500 метров	7.00 мин	7.30	8.00 мин
Бег, кросс 1000 метров	3.50	4.10	4.30
Прыжок в длину с места	195 см	185 см	175 см
Метание мяча на дальность	39 м.	31 м.	23 м.
Подтягивание	8 раз	6 раз	4 раза
Прыжки через скакалку (1 минута)	110 раз	90 раз	80 раз
Отжимание от пола	25 раз	20 раз	15 раз
Поднимание туловища из положения лежа (30 с)	24 раза	20 раз	16 раз
Прыжки в высоту с разбега	120 см	110 см	100 см
Прыжок в длину с разбега	380 см	350 см	290 см
Челночный бег 3 * 10 метров	8,3 сек.	8,6 сек	9,3 сек
Лыжные гонки 2 км	13 мин.	14 мин.	14,30

Девочки

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
Бег 30 метров	5,0 сек	5,5 сек	6,3 сек
Бег 60 метров	9,8 сек	10,4 сек	11,2 сек
Бег, кросс 1500 метров	7.30	8.00	8.30
Бег, кросс 1000 метров	4.00 мин	4.30	5.00 мин
Прыжок в длину с места	185 см	170 см	155 см
Метание мяча на дальность	26 м	19 м	16 м
Подтягивание на низкой перекладине	19 раз	15 раз	11 раз
Прыжки через скакалку (1 минута)	120 раз	105 раз	90 раз
Отжимание от пола	20 раз	15 раз	10 раз
Поднимание туловища из положения лежа (30 сек)	25 раз	22 раз	18 раз
Прыжки в высоту с разбега	110 см	100 см	90 см
Прыжок в длину с разбега	350 см	300 см	240 см

Челночный бег 3 * 10 метров	8,7 сек	9,5 сек	10,0 сек
Лыжные гонки 2 км	14.00 мин	14.30	15.00 мин

6. Критерии оценки знаний по предмету.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать

больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

