****

**Пояснительная записка**

Изучение физической культуры в основной школе направлено достижение следующей **цели:**

- формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Из которой соответственно вытекают следующие **задачи:**

* формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
* совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
* развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
* обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями и спортом, элементарным приемам массажа и самомассажа.

***Требования к уровню подготовки обучающихся***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| Быстрота | Бег 30м с высокого старта.  Бег 60м с высокого старта.  Прыжки через скакалку в максимальном темпе за 1 мин. | 4.8  10.0  105 | 5.1  10.4  115 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз  Метание малого мяча | 8  185  27  25 | 20  180  25  16 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2км, мин  Передвижение на лыжах на 2км, мин  Бег на 2000м, мин  Бег на 1000м, мин | 14.30  16.30  10.30  5.00 | 17.20  21.00  -  5.20 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз  Челночный бег 3\*10м, с | 5  8,2 | -  8,8 |

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать)**.**

Оценка по учебному предмету обучающимся, имеющим специальную медицинскую группу, либо освобождённым от физической нагрузки на длительный период, выставляется учителем при оценивании теоретических знаний по предмету.

**Критерии оценивания различных видов образовательной деятельности**

Выставление оценок (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и в результате мониторинга развития физической подготовки обучающихся.

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

**Предметные:**

В результате изучения темы, учащиеся научатся:

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Учащиеся получат возможность научиться:

* 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 общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся:

* добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий и вопросов;
* формировать навыки работы в группе точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.

Учащиеся получат возможность научиться:

* уметь сохронять заданную цель;
* контролировать свою деяятельность по результату;
* формировать ситуацию сарегуляции эмоциональных и функциональных состояний.

**Личностые результаты**

У обучающегося будут сформированы:

* формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой;
* владеть умением предупреждать конффликтые ситуации. формировать умение адекватно понимать оценко взрослого и сверстников;
* знать и понимать требования инструкций по технике безопасности , знать технику выполнения специальных упражнений , научатся пользоваться учебником;
* формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.

У обучающегося появится возможность для формирования:

* осознания значения физической культуры ее ценности, здорового и бесопасного образа жизни;
* практической деятельности в жизненых ситуациях;

**Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

Классическая методика выделяет следующие типы и формы уроков:

- сообщение нового материала.

- сообщение темы урока и тех целей, которые необходимо на нем достичь;

- закрепление пройденного:

- урок – тестирования по закрепленному материалу6

- урок – путешествия по станциям здоровья:

- урок – теоретических знаний. Беседа о правилах поведения на спортивных площадках, в спортивном зале, правила поведения во время соревнований и т.д.

- мониторинг физической подготовленности обучающихся:

- игровые уроки:

- групповая технология (я имею ввиду, работа в группе)

**Содержание программного материала**

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (понятие физической нагрузки и ее контроль; личная гигиена подростков, значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; Олимпийские принципы, правила, символика); социально-психологические основы (основы обучения и самообучения двигательным действиям); культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов); изучение приемов закаливания и способов самоконтроля.

Спортивные игры включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

Гимнастика с элементами акробатики содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

Легкая атлетика предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

**Требования к уровню подготовленности обучающихся по Ф.К.**

Основы знаний по физической культуре:

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;

- знать историю олимпийского движения;

- уметь составлять простейшие комплексы утренней гимнастики;

- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;

- пользоваться простейшими способами самоконтроля;

- знать способы организации самостоятельных занятий и правила использования спортивного инвентаря;

- знать правила личной гигиены и профилактики травматизма;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим.

Спортивные игры:

Баскетбол

- знать и выполнять правила игры;

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- уметь выполнять передачи мяча на месте и в движении;

- владеть техникой ведения мяча и выполнять броски мяча;

- уметь выполнять индивидуальную технику защиты;

- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

Волейбол

- знать и выполнять правила игры;

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;

- выполнять прием мяча снизу;

- владеть техникой выполнения нижней подачи;

- выполнять прямой нападающий удар;

- уметь выполнять технико-тактические действия.

Футбол (мини-футбол)

- знать и выполнять правила игры;

- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- уметь выполнять удары по мячу и его остановку;

- выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости;

- уметь пробивать мяч по воротам;

- знать игровые действия вратаря;

- уметь выполнять технико-тактические действия.

Гимнастика с элементами акробатики:

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;

- выполнять построения и перестроения;

- уметь сочетать различные положения рук, ног и туловища с ходьбой;

- уметь выполнять небольшие комплексы ОРУ с предметом и без;

- уметь выполнять висы и упоры на перекладине и брусьях;

- выполнять опорный прыжок: прыжок «согнув ноги» (Юн), прыжок боком с поворотом на 90\*;

- выполнять кувырок вперед и назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках, мост и

поворот в упор стоя на одном колене;

- выполнять шаги и повороты в равновесии;

- уметь самостоятельно составлять связки из 5 – 7 элементов.

Легкая атлетика:

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;

- уметь выполнять стартовые команды;

- уметь пробегать 30м, 60м, 100м на результат;

- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 400м, Юн – 800м);

- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;

- уметь метать малый мяч на дальность и в цель с места и разбега;

- уметь выполнять бросок набивного мяча двумя руками;

- уметь пробегать 1500м (Д) и 2000м (Юн) на результат.

Лыжная подготовка:

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;

- знать и уметь показать технику попеременного двухшажного хода;

- выполнять одновременные ходы;

- знать особенности техники одновременного одношажного хода (стартовый

вариант);

- знать и уметь показать технику конькового хода;

- выполнять торможение «плугом» и поворот в движении «упором»;

- уметь проходить дистанцию 3,5 км в среднем темпе;

- уметь проходить дистанцию 2км на результат изученными ходами.

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**Планирование учебного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество часов** | | | | |
| **Общее** | **По учебным четвертям** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Знания по физической культуре |  | В процессе урока. | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 15 |  |  |  |
| Легкая атлетика | 24 | 12 |  |  | 12 |
| Лыжная подготовка | 15 |  |  | 15 |  |
| Спортивные игры:  Футбол.  Баскетбол.  Волейбол. | 12  15  21 |  | 21 | 15 | 12 |
| **Резерв:** | **3** |  |  |  |  |
| **Всего:** | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

**Календарно-тематическое планирование**

**учащиеся 7-х классов на 2017-2018 учебный год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Дата проведения** |
| **1 четверть (24 часа)** | | |
| 1 | **Легкая атлетика**. Знания о физкультуре. ТБО по **л/атл** | 1-3.09.2017г. |
| 2 | Развитие скоростных способностей, эстафетный бег |
| 3 | Развитие скоростных способностей тестирование бега на 30м. |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 5-10.09.2017г. |
| 5 | Развитие скоростных способностей челночный бег 3х10м |
| 6 | Тестирование бега на 60м. |
| 7 | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. | 12-17.09.2017г. |
| 8 | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции |
| 9 | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции |
| 10 | Тестирование бега на 1000м. | 19-24.09.2017г. |
| 11 | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с разбега |
| 12 | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с разбега |
| 13 | Тестирование прыжка в длину с разбега | 26 -1.10.2017г. |
| 14 | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча |
| 15 | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча |
| 16 | Тестирование метания малого мяча. | 3 - 8.10.2017г. |
| 17 | **Спортивные игры. Баскетбол.** ТБ при проведении занятий по баскетболу. |
| 18 | Стойка и перемещение игрока. |
| 19 | Стойка и перемещение игрока. Повороты и остановки. | 10-15.10.2017г. |
| 20 | Ведение баскетбольного мяча. |
| 21 | Ведение баскетбольного мяча. |
| 22 | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. | 17-22.10.2017г. |
| 23 | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. |
| 24 | Прием и передача мяча. |
| 25 | Прием и передача мяча. | 26-30.10.2017г. |
| 26 | Прием и передача мяча. Игровые упражнения. |
| 27 | Сдача зачетов. |
| **2 четверть** | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | 9-13.11.2017г. |
| 29 | Общеразвивающие упражнения на месте. |
| 30 | Общеразвивающие упражнения в движении. |
| 31 | Выполнение строевых упражнений. | 16-20.11.2017г. |
| 32 | Выполнение строевых упражнений. |
| 33 | Выполнение висов и упоров. |
| 34 | Тестирование подтягивания. | 23-27.11.2017г. |
| 35 | Техника выполнения опорных прыжков. |
| 36 | Техника выполнения опорных прыжков. |
| 37 | Техника выполнения опорных прыжков. | 30-4.12.2017г. |
| 38 | Тестирование опорного прыжка. |
| 39 | Выполнение акробатических упражнений. |
| 40 | Выполнение акробатических упражнений. | 7-11.12.2017г. |
| 41 | Выполнение акробатических упражнений. |
| 42 | Выполнение акробатических упражнений. |
| 43 | Выполнение акробатических упражнений. | 14-18.12.2017г. |
| 44 | Тестирование акробатических упражнений. |
| 45 | Упражнения в равновесии. |
| 46 | Упражнения в равновесии. | 21-25.12.2017г. |
| 47 | Техника лазания по гимнастической стенке. |
| 48 | Техника лазания по гимнастической стенке. |
| **3 четверть** | | |
| 49 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг. | 11-15.01.2018г. |
| 50 | Скользящий шаг. Поворот переступанием. |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 18-22.01.2018г. |
| 53 | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. |
| 54 | Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах. |
| 55 | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. | 25-29.01.2018г. |
| 56 | Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета. |
| 57 | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта. |
| 58 | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1-5.02.2018г. |
| 59 | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. |
| 60 | Подъем ступающим шагом Спуски. Виды стоек,  Развитие выносливости. |
| 61 | Торможение упором, «плугом».  Преодоление бугров и впадин.  Развитие выносливости. | 8-12.02.2018г. |
| 62 | Непрерывное передвижение на лыжах.  Развитие выносливости. |
| 63 | Непрерывное передвижение на лыжах.  Развитие выносливости. |
| 64 | **Спортивные игры.** Волейбол. Техника безопасности на занятиях по Волейболу.  Стойки и передвижения игрока. | 15-19.02.2018г. |
| 65 | Волейбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.  Развитие координационных способностей. |
| 66 | Волейбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.  Основные правила игры. |
| 67 | Волейбол. Ловля и передача мяча | 22-26.02.2018г. |
| 68 | Волейбол. Ловля и передача мяча |
| 69 | Волейбол. Основные приемы игры. |
| 70 | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей | 29-4.03.2018г. |
| 71 | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей |
| 72 | Волейбол. Техника игры. Развитие физических качеств. |
| 73 | Волейбол. Техника игры. Развитие физических качеств. | 7-11.03.2018г. |
| 74 | Волейбол. Техника игры. Развитие физических качеств. |
| 75 | Волейбол. Техника игры. Развитие физических качеств. |
| 76 | Развитие ловкости, силы и скорости ОФП. Совершенствование физических качеств | 14-18.03.2018г. |
| 77 | Развитие ловкости, силы и скорости. Совершенствование физических качеств |
| 78 | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП Совершенствование физических качеств |
| **4четверть** | | |
| 79 | **Футбол.** Основные правила и приемы игры.  Овладение техникой передвижения. | 21-25.03.2018г |
| 80 | Овладение техникой передвижения.  Повороты. |
| 81 | Овладение техникой передвижения.  остановки, ускорения игрока. |
| 82 | Овладение элементами техникой футбола. | 4-8.04.2018г. |
| 83 | Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости. |
| 84 | Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. |
| 85 | Освоение техники удара по мячу. | 11-15.04.2018г. |
| 86 | Освоение техники ведения мяча. |
| 87 | Освоение техники ведения мяча |
| 88 | Освоение техники ведения мяча.  Эстафеты с ведением мяча. | 18-22.04.2018г. |
| 89 | Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. |
| 90 | Освоение техники остановки катящеюся мяча внутренней стороной стопы. |
| 91 | **Л/атл.** Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 25-29.04.2018г. |
| 92 | Эстафетный бег. Развитие выносливости |
| 93 | Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий Развитие силовой выносливости. |
| 94 | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м | 2-6.05.2018г. |
| 95 | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча. |
| 96 | Бег на короткие дистанции.  Бег на 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. |
| 97 | Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча. | 9-13.05.2018г. |
| 98 | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега. |
| 99 | Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега. |
| 100 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 16-20.05.2018г. |
| 101 | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств. |
| 102 | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств. |
| 103 | Резервный урок | 23-27.05.2018г. |
| 104 | Резервный урок |
| 105 | Резервный урок |