**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Планируемые результаты освоения учебных программ приводятся в блоках «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться» к каждому разделу учебной программы.

Достижение планируемых результатов обучающихся 7 класса, отнесенных к блоку «Выпускник научится», можно выбирать для выполнения задания на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфолио достижений), так и в конце обучения. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием возможности перехода на следующий уровень обучения.

Невыполнение обучающимся заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов данного блока, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения.

Рекомендуется разрабатывать критерии выставления оценок для качественных показателей (степень овладения двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др.), количественных показателей (положительная динамика физической подготовленности) и теоретической подготовленности обучающихся (в виде письменных тестов, в форме защиты индивидуального проекта и т.д.).ФГОС ООО предполагает комплексный подход к оценке результатов образования (оценка личностных, мета предметных и предметных результатов основного общего образования). В 7 классе содержание образования ориентируется на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой.

**содержание учебного предмета**

Освоение учебного предмета «Физическая культура рекомендуется направить на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.ФГОС основного общего образования одной из главных задач школы определяет развитие и формирование универсальных учебных действий (УУД) на уроках физической культуры. Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности и особенностей развития. В содержании программы особое внимание следует обратить на следующие темы:

– по гимнастике – опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь через гимнастического козла, лазание по канату в два приема, акробатические комбинации (строго соблюдать технику безопасности);

– по легкой атлетике – эстафетный бег, передача эстафеты (требуется дополнительные объяснения и показы упражнения); совершенствование выполнения прыжка в высоту (рекомендуется обращать внимание на маховую ногу и следить за

тем, чтобы ученик приземлялся на ноги); прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» (рекомендуется обратить внимание на подбор разбега, определение толчковой ноги), метание мяча по движущейся мишени с расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м);

– на занятиях по баскетболу – ловли мяча после отскока от пола, бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке, бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке, ведение мяча с изменением направления движения, поворот на месте без мяча и с мячом.

– на занятиях по волейболу – совершенствование техники нижней боковой подачи, совершенствование техники приема и передачи мяча, техника верхней прямой передачи, технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку, игра в волейбол по правилам.

- на занятиях по футболу – совершенствование техники ведения мяча с ускорением, совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние, совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу, технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии игра в футбол по правилам.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 |  Инструктаж Т/Б Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |
| 2 | Эстафетный бег  | 1 |
| 3 | Техника стартового разгона, финиширования | 1 |
| 4 | Техника бега по дистанции. Зачетные требования на 60м. | 1 |
| 5 | Прыжок в длину спо­собом «согнув ноги». Метание малого мяча | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега | 1 |
| 7 | Бег на средние и длинные дистанции | 1 |
| 8 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. | 1 |
| 10-11 | Техника метания мяча. Метание тен­нисного мяча на дальность. | 2 |
| 12 | Бег на средние и длинные дистанции. | 1 |
| 13 |  ТБ. Правила игры в баскетбол. Техника передвижений и остановок, повороты игрока. | 1 |
| 14 | Ловля и передача мяча. Техника передачи мяча различными способами.  | 1 |
| 15 | Остановка двумя шагами. | 1 |
| 16 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |
| 17 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 18 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 |
| 19 | Передача мяча одной рукой от плеча в движении. | 1 |
| 20 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения | 1 |
| 21 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |
| 22 | Техника ведения мяча с сопротивлением.  | 1 |
| 23 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |
| 24 | Сочетание техники и тактики игры. Броски мяча. Учебная игра. | 1 |
| 26 | Совершенствование передачи мяча и бросков. | 1 |
| 27-28 | Ведение мяча с изменением направления движения, поворот на месте без мяча и с мячом. | 2 |
| 29 | Техника зонной защиты. Сочетание ведения мяча с бросками | 1 |
| 30 | Техника бросков со средней линии с сопротивлением. | 1 |
| 31 | Перемещение стойки волейболистов.  | 1 |
| 32 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.  | 1 |
| 33 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 34 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | 1 |
| 35 | Прием и передача сверху двумя руками на месте и после перемещение в перед в парах . | 1 |
| 36 | Прием меча снизу, верхняя передача над собой. |  |
| 37 | Техника гимнастических упражнений и акробатических элементов | 1 |
| 38 | Опорный прыжок  | 1 |
| 39 | Техника упражнений на перекладине. Акробатика. | 1 |
| 40 | Совершенствование техники на перекладине, лазание по канату в два приема  | 1 |
| 41 | опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь через гимнастического козла  | 1 |
| 42-43 | лазанья по канату в 2 приема .  | 2 |
| 44-45 | Акробатические упражнения, лазание по канату  | 2 |
| 46 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. | 1 |
| 47 | Два кувырка вперед слитно. | 1 |
| 48 | Кувырок вперед и назад. Комбинации из разученных приемов. | 1 |
| 49 | Техника ведения мяча различными способами в сочетании с передачами и бросками. | 1 |
| 50 | Остановка двумя шагами. | 1 |
| 51 | Остановка прыжком. | 1 |
| 52 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 53 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | 1 |
| 54 | Передача мяча одной рукой от плеча в движении. | 1 |
| 55 | Бросок двумя руками от головы с места. | 1 |
| 56 | Техника тактических действий в нападении. Передача мяча, ведение, бросок. | 1 |
| 57 | Техника вырывания и выбивания мяча. Техника быстрого прорыва. | 1 |
| 58 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. | 1 |
| 59 | Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. | 1 |
| 60 | Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 61 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 |
| 62 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 63-64 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 2 |
| 65 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. | 1 |
| 66 | Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. | 1 |
| 67 | совершенствование техники нижней боковой подачи | 1 |
| 68 | Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. | 1 |
| 69 | Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 70 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 |
| 71 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 72 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 73 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 74 | Удар по катящемуся мячу  | 1 |
| 75 | Удар по катящемуся мячу и обведение афиш  | 1 |
| 76-77 | Удар по мячу и попадание в цель | 2 |
| 78 | Удар по катящемуся мячу и пас | 1 |
| 79 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. | 1 |
| 80 | Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. | 1 |
| 81 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. | 1 |
| 82 | Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. | 1 |
| 83-84 | Встречные эстафе­ты. Бег по дистанции | 2 |
| 85-86 | Встречные эстафе­ты. Старты из различных положений. | 2 |
| 87-88 | Линейная эстафета. Финиширование | 2 |
| 89-90 | Эстафеты различных видов. Развитие скоростных качеств. | 2 |
| 91 | Высокий старт. Финиширование  | 1 |
| 92 | Передача эстафеты  | 1 |
| 93 | Эстафетный бег, передача эстафеты  | 1 |
| 94 | Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. | 1 |
| 95 | совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние | 1 |
| 96 | совершенствование техники ведения мяча с ускорением | 1 |
| 97 | **Промежуточная аттестация в форме сдаче нормативов или тестирование** | 1 |
| 98 | Развитие скоростно-силовых качеств. Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. | 1 |
| 99 | Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. | 1 |
| 100 | Техника ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по мячу. | 1 |
| 101 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. | 1 |
| 102 | Строевые упражнения. Развитие силы  | 1 |
| 103 | Упражнения на снарядах. Опорный прыжок.  | 1 |
| 104 | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря  | 1 |
| 105 | Эстафеты гимнастическими упр. игра по выбору. | 1 |