**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа п. Пионерский**

Рассмотрено: Согласовано: Утверждено:

на заседании кафедры Зам. директора по УВР приказом №

здоровьесбережения \_\_\_\_\_ « »\_ \_2015года

протокол №\_\_\_ « »\_\_ \_\_\_2015 года

от « »\_\_ \_\_\_2015года

Руководитель кафедры

\_\_\_\_\_\_И.И. Янышевская

**Рабочая программа**

по физической культуре для 7-х классов

Составитель**:**

Загидуллин Артур Галиуллович

учитель физической культуры

2015 год

**1. Пояснительная записка**

**Рабочая программа для учащихся 7-х классов составлена в соответствии:**

- С требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- С рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

- С учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7 классов» (А.П. Матвеев - М.: Просвещение, 2012);

- С авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (А.П. Матвеев - М.: Просвещение, 2012):

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач:**

— укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

— формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

— освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

— обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

— воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**2 Общая характеристика учебного предмета.**

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках учебного курса в 7-ом классе активное освоение данной деятельности позволяет учащимся совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание рабочей программы. Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

  Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В 7-ом классе уроки физической культуры, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как комплексные уроки, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как целевые уроки, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

      В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

**3. Место учебного предмета в учебном плане**

Программный материал по физической культуре для учащихся 7-х классов рассчитан на 105 часов и осваивается на уроках физической культуры по основным разделам (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). На изучение **базовой части** отводится – 81 часов. Спортивные игры (баскетбол) – 13часов, гимнастика с элементами акробатики – 21час, лыжная подготовка- 20 часов, лёгкая атлетика – 27 час. **Вариативная часть** – 24часов. Программный материал: 1 - связанный с материальной базой – спортивные игры (волейбол) -17 часов; 2- по выбору учителя – спортивные игры (баскетбол) – 7 часов.

**Учебно-тематический план**

**прохождение учебного материала по физической культуре для учащихся 7 классов.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **РАЗДЕЛЫ**  **ПРОГРАММЫ** | **ЧЕТВЕРТИ** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **ЧАСЫ** |
| **I.Базовая часть** |  |  |  |  | **81** |
| 1. Основы знаний о ФК | В ПРОЦЕССЕ УРОКОВ | | | | |
| 2. Лёгкая атлетика | 14 |  |  | 13 | 27 |
| 3.Гимнастика с элементами акробатики |  | 21 |  |  | 21 |
| 4. Спортивные игры (баскетбол) | 13 |  |  |  | 13 |
| 5. Лыжная подготовка |  |  | **20** |  | 20 |
| **II.Вариативная часть** |  |  |  |  | **24** |
| 1. Спортивные игры (баскетбол) |  |  |  | 7 | 7 |
| 2. Спортивные игры (волейбол) |  |  | 10 | **7** | 17 |
| **Сетка часов** | **27** | **21** | **30** | **27** | **105** |

**4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**5.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета физической культуры.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**5.1.Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**5.2.Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**5.3. Предметные** **результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**6.Содержание учебного предмета**

**7 КЛАСС**

**6.1.Знания о физической культуре**

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**6.2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**6.3.Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (19 ч). Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика** (11 ч). Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки** (14 ч). Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры (18 ч)**

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).

Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

***7. Учебно-тематическое планирование***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела | Всего часов | Виды учебной деятельности |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | **14** | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (30 м, 60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Бег на средние дистанции (1000 м, 1500 м, 2000 м). Метание малого мяча на дальность и по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). |
| 2 | **Гимнастика с элементами акробатики** | **21** |  |
| 1) Организующие команды и приемы: | В процессе уроков | передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. |
| 2) Акробатические упражнения | 7 | прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках. |
| 3) Опорные прыжки | 3 | прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). |
| 4) Упражнения на средней перекладине (мальчики): | 2 | подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор. |
| 5) Прикладные упражнения: | 2 | лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. |
|  | 6) Упражнения с обручем, скакалкой (девочки): | 2 | Вращение обруча на руке, ноге, шее, вокруг талии. Прыжки через скакалку за минуту, «кресты» вперёд, назад. |
| 3 | **Лыжная подготовка** | **20** | Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций |
| 4 | **Баскетбол** | **13** | Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. |
| 5 | **Волейбол** | **17** | Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. |
| 6 | **Баскетбол** | **7** | Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. |
| 7 | **Лёгкая атлетика** | **13** | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (30 м, 60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Бег на средние дистанции (1000 м, 1500 м). Метание малого мяча на дальность и по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). |
| Итого: |  | **105** |  |

**8 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Учебно-методическое обеспечение  по  физической  культуре:**

1. Рабочие программы 5-9 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
2. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
3. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
4. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
5. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
6. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
7. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
8. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
9. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
10. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
11. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| Основная школа |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.4 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.5 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |  |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |  |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 4.4 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 4.5 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 4.6 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | Д |  |
| 4.7 | Бревно гимнастическое напольное | Д |  |
| 4.8 | Конь гимнастический | Д |  |
| 4.9 | Канат для лазания | Д |  |
| 4.10 | Обручи гимнастические | Г |  |
| 4.11 | Комплект матов гимнастических | Г |  |
| 4.12 | Перекладина навесная универсальная | Д |  |
| 4.13 | Набор для подвижных игр | К |  |
| 4.14 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4.15 | Скакалки | Г |  |
| 4.16 | Мячи футбольные | Д |  |
| 4.17 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 4.18 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.19 | Сетка волейбольная | Д |  |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Тренажёрный зал |  | С раздевалкой |
| 5.3 | Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.4 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 6.4 | Гимнастический городок | Д |  |
| 6.5 | Полоса препятствий | Д |  |
| 6.6 | Лыжная трасса | Д |  |
| 6.7 | Баскетбольная площадка | Д |  |

***9. Планируемые результаты изучения учебного предмета***

**Требования к уровню подготовки учащихся с учётом ФГОС**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предметные результаты** | |
| **Базовый уровень** | **Повышенный уровень** |
| **Знания о физической культуре** | |
| Выпускник 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; * определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; * разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Выпускник 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. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | |
| Выпускник научится:   * 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; * взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. | Выпускник получит возможность научиться:   * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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. |
| **Физическое совершенствование** | |
| Выпускник научится:   * 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); * 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 прыжках (в высоту и длину); * выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; * выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; * выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; * выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. | Выпускник получит возможность научиться:   * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке. |
| **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.** | |
| Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.** | |
| **В области познавательной культуры:** | |
| • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;  • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; | *• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.* |
| ***В области нравственной культуры:*** | |
| • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; | *• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;*  *• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим* |
| ***В области трудовой культуры:*** | |
| • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;  • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. | *• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;* |
| ***В области эстетической культуры:*** | |
| • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;  • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; | *• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.* |
| ***В области коммуникативной культуры:*** | |
| • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;  • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. | *• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;* |
| ***В области физической культуры:*** | |
| • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. | *• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;* |
| ***Метапредметные результаты освоения физической культуры.*** | |
| *Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.*  ***Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.*** | |
| ***В области познавательной культуры:*** | |
| • знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. | *• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;* |
| ***В области нравственной культуры:*** | |
| • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;  • способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. | *• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;* |
| ***В области трудовой культуры:*** | |
| • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;  • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; | *• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.* |
| ***В области эстетической культуры:*** | |
| • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;  • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. | *•* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; |
| ***В области коммуникативной культуры:*** | |
| • способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; | *• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;*  *• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.* |
| ***В области физической культуры:*** | |
| • способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;  • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. | *• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;* |

**10. Календарно – тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 четверть 27 уроков**  ***Легкая атлетика 14 уроков*** | | | | | | | | | | | |
| **№ урока** | **Тема урока** | | | | **Тип урока** | **Дата по плану** | | | **Дата по факту** | | |
| 1 | **Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетики** | | | | вводный |  | | |  | | |
| 2 | Зачет дистанция 30 метров на скорость | | | | контрольный |  | | |  | | |
| 3 | Учет скоростно-силовых качеств - прыжки в длину с места | | | | смешанный |  | | |  | | |
| 4 | Обучение техники старта с опорой на одну руку. | | | | разучивание |  | | |  | | |
| 5 | Зачет бег на дистанцию 60 метров | | | | контрольный |  | | |  | | |
| 6 | Контрольный урок прыжки в длину с разбега | | | | смешанный |  | | |  | | |
| 7 | Контрольный урок техника метания малого мяча на дальность | | | | смешанный |  | | |  | | |
| 8 | Обучение метанию малого мяча в цель с 8 метров, 5-6 шагов разбега | | | | разучивание |  | | |  | | |
| 9 | Обучение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега | | | | разучивание |  | | |  | | |
| 10 | Совершенствовать - технику прыжка в высоту с разбега | | | | закрепление |  | | |  | | |
| 11 | Контрольный урок - техника метания мяча в цель | | | | контрольный |  | | |  | | |
| 12 | Учет по прыжкам в высоту с разбега | | | | контрольный |  | | |  | | |
| 13 | Контрольный урок 1500 метров на скорость | | | | Смешанный |  | | |  | | |
| 14 | Контрольный урок - дистанция на 2000метров без учета времени (развитие выносливости) | | | | Контрольный |  | | |  | | |
| ***Спортивные игры 13 уроков*** | | | | | | | | | | | |
| № урока | Тема урока | | | | Тип урока | | Дата по плану | | Дата по факту | |  | | | | | |
| 1 (15) | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр | | | | вводный | |  | |  | | |  | | | | |
| 2(16) | Обучение технике ведения баскетбольного мяча и последующего броска по кольцу | | | | разучивание | |  | |  | | |
| 3(17) | Зачет - техника ведения баскетбольного мяча с последующем броском в кольцо | | | | контрольный | |  | |  | | |
| 4(18) | Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 3\*3, с выполнением заданий в защите и нападении | | | | закрепление | |  | |  | | |
| 5(19) | Двухсторонняя игра баскетбол 3\*3 | | | | смешанный | |  | |  | | |
| 6(20) | Контрольный урок - на ловкость: броски и ловля мяча | | | | закрепление | |  | |  | | |
| 7(21) | Подвижная игра "Перестрелка" | | | | смешанный | |  | |  | | |
| 8(22) | Закрепление техники передачи волейбольного мяча сверху двумя руками на месте и с продвижением в перед | | | | смешанный | |  | |  | | |
| 9(23) | Обучение техники подачи волейбольного мяча снизу | | | | обучение | |  | |  | | |
| 10(24) | Зачет - нижняя подача волейбольного мяча | | | | Контрольный | |  | |  | | |
| 11(25) | Зачет по освоению техники приема и передачи мяча | | | | Смешанный | |  | |  | | |
| 12(26) | Подвижная игра "Пионербол" с элементами волейбола | | | | Смешанный | |  | |  | | |
| 13(27) | Подвижные игры | | | | Смешанный | |  |  | | | |  | | |  | | | |
| **2 четверть 21 урок**  ***Гимнастика 21 урок*** | | | | | | | | | |
| № урока | Тема урока | | | | Тип урока | Дата по плану | | | Дата по факту | | | | |
| 1(28) | **Правила техники безопасности на уроках гимнастики** | | | | вводный |  | | |  | | | | |
| 2(29)  3(30) | Обучение кувырку назад в группировке, совершенствовать технику кувырка вперед  Контрольный урок - наклон вперед из положения сидя на полу | | | | Обуче5ние |  | | |  | | | | |
| закрепление |  | | |  | | | | |  | | | |
| 4(31) | Зачет - техника выполнения двух-трех кувырков вперед слитно | | | | смешанный |  | | |  | | | |  | | |
| 5(32) | Зачет - техника выполнения двух-трех кувырков назад слитно | | | | закрепление |  | | |  | | | |
| 6(33) | Контрольный урок - стойка на лопатках перекатом назад | | | | контрольный |  | | |  | | | |
| 7(34) | На бревне: Учить приседанию и поворотам в приседе, повторить ходьбу приставными шагами, соскок с бревна - произвольный | | | | обучение |  | | |  | | | |
| 8(35) | Контрольный урок - лазанье по канату | | | | контрольный |  | | |  | | | |
| 9(36) | Контрольный урок - "Мост" | | | | смешаный |  | | |  | | | |
| 10(37) | Обучение опорному прыжку - вскок в упор присев и соскок прогнувшись | | | | обучение |  | | |  | | | |
| 11(38) | Закрепление техники опорного прыжка | | | | закрепление |  | | |  | | | |
| 12(39) | Совершенствование техники опорного прыжка | | | | смешанный |  | | |  | | | |
| 13(40) | Контрольный урок - опорный прыжок | | | | контрольный |  | | |  | | | |
| 14(41) | Контрольный урок - подтягивание в висе (мальчики) и висе лежа (девочки) | | | | смешанный |  | | |  | | | |
| 15(42) | Обучение лазанья по шесту (мальчики) и гимнастической стенке (девочки) | | | | смешанный |  | | |  | | | |
| 16(43) | Совершенствовать технику из положения - стоя в И.П. мост, встать | | | | закрепление |  | | |  | | | |
| 17(44) | Зачет - мост из положения стоя | | | | контрольный |  | | |  | | | |
| 18(45) | Закрепление упражнений художественной гимнастики | | | | закрепление |  | | |  | | | |
| 19(46) | Совершенствовать упражнения художественной гимнастики | | | | смешанный |  | | |  | | | |
| 20(47) | Контрольный урок - акробатическое соединение | | | | контрольный |  | | |  | | | | |  | |
| 21(48) | Преодоление полосы препятствий из 5-6 предметов | | | | смешанный |  | | |  | | | | |
| **3 четверть 30 уроков**  ***Лыжная подготовка 20 уроков*** | | | | | | | | | | | |
| № урока | | Тема урока | | | Тип урока | Дата по плану | | | **Дата по факту** | | |
| 1(49) | | **Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки** | | | вводный |  | | |  | | |
| 2(50) | | Контрольный урок - освоение техники попеременного двухшажного хода. | | | смешанный |  | | |  | | |
| 3(51) | | Контрольный урок - освоение техники одновременного двухшажного хода. | | | смешанный |  | | |  | | |
| 4(52) | | Зачет - освоение техники одновременного бесшажного хода с использованием небольшого уклона местности | | | контрольный |  | | |  | | |
| 5(53) | | Обучение технике подъема елочкой на склон 45. | | | обучение |  | | |  | | |
| 6(54) | | Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. | | | смешанный |  | | |  | | |
| 7(55) | | Учить в момент спуска торможение плугом | | | обучение |  | | |  | | |
| 8(56) | | Зачет - освоение техники подъема елочкой | | | контрольный |  | | |  | | |
| 9(57) | | Совершенствовать технику торможения плугом со склона до 45. | | | закрепление |  | | |  | | |
| 10(58) | | Контрольный урок - освоение техники торможения плугом | | | смешанный |  | | |  | | |
| 11(59) | | Пройти дистанцию до 3 км с переменной скоростью с применением лыжных ходов, подъемов и спусков в соответствии с местностью. | | | смешанный |  | | |  | | |
| 12(60) | | Контрольный урок- соревнование на дистанцию 1.5 км | | | контрольный |  | | |  | | |
| 13(61) | | Обучение повороту плугом вправо и влево при спусках с горки | | | обучение |  | | |  | | |
| 14(62) | | Закрепление техники поворота плугом вправо и влево при спусках с горки. | | | закрепление |  | | |  | | |
| 15(63) | | Развития скоростной выносливости провести круговую эстафету (2-3 раза) с этапом до 200 м. | | | закрепление |  | | |  | | |
| 16(64) | | Контрольные лыжные гонки. | | | смешанный |  | | |  | | |
| 17(65) | | Обучение техники подъема в гору скользящим шагом: техника движений руками. | | | обучение |  | | |  | | |
| 18(66) | | Совершенствовать спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. | | | закрепление |  | | |  | | |
| 19(67) | | Контрольный урок- на дистанцию 2 км. | | | контрольный |  | | |  | | |
| 20(68) | | Учет техники подъема скользящим шагом на склоне до 45. Предупредить учащихся о переходе на занятия в зал, о требовании к форме. | | | **контрольный** |  | | |  | | |
| ***Спортивные игры 10 уроков*** | | | | | | | | | | | |
| № урока | | | Тема урока | | Тип урока | Дата по плану | | | Дата по факту | | |
| 21(69)1урок | | | Разучить комплекс элементов баскетбола; передачи от груди, ведение мяча в беге, ведение мяча змейкой правой и левой рукой | | обучение |  | | |  | | |
| 22(70)2урок | | | Обучение техники передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения. | | обучение |  | | |  | | |
| 23(71)3урок | | | Контрольный урок – челночный бег 3\*10 м | | смешанный |  | | |  | | |
| 24(72)4урок | | | Обучение передачи мяча двумя руками после ведения (в движении). | | обучение |  | | |  | | |
| 25(73)5урок | | | Совершенствовать броски мяча с места в кольцо с 3 м снизу. | | закрепление |  | | |  | | |
| 26(74)6урок | | | Зачет - броски мяча с места в кольцо с 3 м снизу | | контрольный |  | | |  | | |
| 27(75)7урок | | | Закрепление техники ранее пройденных упражнений в баскетболе. | | закрепление |  | | |  | | |
| 28(76)8урок | | | Учебно-тренировочные игры с заданиями | | смешанный |  | | |  | | |
| 29(77)9урок | | | Двухсторонняя игра 3\*3, 4\*4. | | смешанный |  | | |  | | |
| 30(78)10урок | | | Подвижные игры | | смешанный | | | |  | | |
| **4 четверть 27**  ***Спортивные игры 14 уроков*** | | | | | | | | | | | |
| № урока | | | Тема урока | | Тип урока | Дата по плану | | | Дата по факту | | |
| 1(79) | | | Совершенствовать в баскетболе - Стойку и перемещение без мяча | | Закрепление |  | | |  | | |
| 2(80) | | | Совершенствовать в баскетболе - Ловлю мяча двумя руками с перемещением | | закрепление |  | | |  | | |
| 3(81) | | | Обучение техники броску по кольцу одной рукой от плеча с трех м. | | обучение |  | | |  | | |
| 4(82) | | | Контрольный урок - броски и ловля мяча | | контрольный |  | | |  | | |
| 5(83) | | | Обучение техники передачи волейбольного мяча в третий номер из 2, 4, затем обратно во 2, 4 и передача мяча через сетку. | | обучение |  | | |  | | |
| 6(84) | | | Обучение передачи мяча над собой двумя руками сверху перед собой двумя руками снизу (с продвижением). | | обучение |  | | |  | | |
| 7(85) | | | Закрепить технику передач мяча сверху и снизу | | закрепление |  | | |  | | |
| 8(86) | | | Совершенствовать технику передачи мяча сверху, снизу и по номерам | | закрепление |  | | |  | | |
| 9(87) | | | Контрольный урок - техника передачи мяча в 3 номер, с последующей передачей мяча через сетку | | контрольный |  | | |  | | |
| 10(88) | | | Совершенствовать подачу мяча 3 способами | | закрепление |  | | |  | | |
| 11(89) | | | Обучение техники передачи мяча в беге, два шага бросок в кольцо. | | обучение |  | | |  | | |
| 12(90) | | | Закрепление техники передачи мяча в беге, два шага бросок в кольцо. | | закрепление |  | | |  | | |
| 13(91) | | | Совершенствовать технику передач мяча в беге, два шага бросок в кольцо | | смешанный |  | | |  | | |
| 14(92) | | | Двухсторонняя игра в баскетбол | | смешанный |  | | |  | | |
| ***Легкая атлетика 13 уроков*** | | | | | | | | | | | |
| №  урока | | | | Тема урока | Тип урока | Дата по плану | | | Дата по факту | | |
| 15(93)  1урок | | | | Обучение техники с трех шагов разбега прыжкам в высоту способом перешагивание | смешанный |  | | |  | | |
| 16(94)  2урок | | | | Совершенствовать технику прыжка в высоту с трех шагов разбега. | закрепление |  | | |  | | |
| 17(95)  3урок | | | | Контрольный урок - освоение техники разбега в три шага в прыжках в высоту на минимальных высотах. Девочки-80 см, мальчики 85 см. | контрольный |  | | |  | | |
| 18(96)  4урок | | | | Обучение техники старта с опорой на одну руку. | обучение |  | | |  | | |
| 19(97)  5урок | | | | Закрепление техники положения старта с опорой на одну руку | закрепление |  | | |  | | |
| 20(98)  6урок | | | | Развитие выносливости в беге до 4 мин. | смешанный |  | | |  | | |
| 21(99)  7урок | | | | Контрольный урок – прыжки за одну минуту через скакалку. | контрольный |  | | |  | | |
| 22(100)  8урок | | | | Контрольный урок – техника бега на 60 метров. | смешанный |  | | |  | | |
| 23(101)  9урок | | | | Обучение техники прыжкам в длину с разбега 11-15 шагов | обучение |  | | |  | | |
| 24(102)  10урок | | | | Зачет - техника разбега (в 11-15 шагов) в прыжках в длину | контрольный |  | | |  | | |
| 25(103)  11урок | | | | Зачет - техника разбега в три шага с замахом руки в метании мяча на дальность. | смешанный |  | | |  | | |
| 26(104)  12урок | | | | Контрольный урок - бег на дистанцию 1500 метров | контрольный |  | | |  | | |
| 27(105)  13урок | | | | Контрольный урок - бег на дистанцию 2000 метров (без учета времени) | смешанный |  | | |  | | |