**Комитет администрации Романовского района по образованию**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Гуселетовская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено на заседании** РМО учителей ФК и ОБЖ  Протокол № 3 от 26 августа 2014 г. | **«Согласовано»**  И.О.Заместитель директора по УВР  30 августа 2014г. | **«Утверждаю»**  Директор школы:  Приказ №57 от 30 августа 2014г. |

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**6 -7 классы**

**2014-2015 учебный год**

**составитель: учитель физической культуры Окунь В.С.**

**С. Гуселетово 2014**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для работы с учащимися 6-7 классов(класс-слияния) разработана на основе

-ФКГОС по физической культуре,

-ООП МБОУ «Гуселетовская СОШ»

-Положения о текущем и промежуточном контроле МБОУ « Гуселетовская СОШ»

- Положения о критериях оценивания МБОУ «Гуселетовская СОШ»

- Положения о рабочей программе МБОУ « Гуселетовская СОШ»,

-учебного плана МБОУ « Гуселетовская СОШ» на 2014-2015 учебный год

- Федерального перечня учебников,

- Примерной программы по физической культуре

-авторской рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура 5-11 классы (издательство: Москва «Просвещение», 2011 год);

при использовании учебника для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» для учащихся 5--7классов. М. Я. Виленского (Москва «Просвещение», 2009 год), методических указаний авторов учебника Туревский И.М, Торочкова Т.Ю, Соколкина В.А, Баландин Г.А, Назаров Н.Н, Казаков Т.Н. «Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы». Пособие для учителей общеобразовательных учреждений.(«Просвещение», 2012)

Содержание данного УМК соответствует требованиям ФК ГОС основного общего образования.

Цели и задачи учебно-методического комплекта взаимосвязаны с его концептуальными положениями. Он способствует выполнению программы физического воспитания и развития школьников, позволяет индивидуализировать образование посредством системы разнообразных заданий и других способов, позволяющих простроить дифференцированное обучение. Создает условия для развития мотивации, самообразования учащихся, имеет структурную целостность.

**Основная цель** реализации программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования культуры личности школьника.

**Специальными целями** являются формирование компетенций учащихся.

**Общепредметными задачами** работы по физической культуре являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмам самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом индивидуальных возможностей учащихся.

Используемые **технологии:** ЛОО, Здоровьесберегающая, ИКТ, КСО

**Типы уроков, используемые при реализации программы:**

**вводный урок (В.) –** провожу в начале учебного года или четверти (при необходимости). На этом уроке знакомлю школьников с задачами предстоящих занятий, рассказываю об основном содержании учебно-

го материала в соответствии с программой, объясняю правила поведения в спортивном зале, требования к ученикам, их спортивной одежде и т. д.;

**урок обучения (О.) –** основное внимание уделяю ещё незнакомым упражнениям. Такой урок проходит при незначительной двигательной активности учащихся;

**урок закрепления (З.) и совершенствования (С.)** пройденного материала. Основное внимание уделяю многократному повторению изученных движений в различных меняющихся условиях. Двигательная активность школьников резко возрастает. На таком уроке обычно развивают физические качества и способности, используя для этого изученные двигательные действия;

**комбинированный урок (Комб.) –** урок на котором совмещаю изучение нового материала с закреплением или совершенствованием пройденного и т. д.;

**комплексный урок (Комп.) –** урок, на котором совмещаю изучение, закрепление или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей учащихся;

**контрольный урок (К.) –** урок, на котором проверяю степень владения двигательным навыков учащихся по физической культуре. Его провожу после прохождения разделов школьной программы (гимнастика, подвижные игры и т. д.);

**зачетный урок (Зач.) –** урок, на котором проверяю степень овладения учащимися двигательными способностями.

**Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала:**

определяет общую логику систематизации учебного материала по разделам программы, порядок прохождения его по четвертям. При его составлении учитываю возможности учащихся, климатические условия данной территории, материальное обеспечение уроков физической культуры, региональные особенности, условия проведения занятий, подготовленность учителя.

При планировании практического материала выясняю, сколько новых двигательных действий предстоит освоить учащимися в данном учебном году, затем их количество по каждому разделу практического материала (гимнастика, лыжная подготовка и т. д.).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **6 класс** | **7 класс** |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока | В процессе урока |
|  | **Базовая часть.** | **75** | **81** |
| **2** | Спортивные игры | 18 (9) | 18 (9) |
| 3 | Гимнастика | 18 (4) | 18 (4) |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 (3) | 18 (4) |
| 5 | Лёгкая атлетика | 21 (11) | 21 (4) |
| 6 | Элементы единоборств. |  | 6 |
|  | **Вариативная часть.** | **27** | **21** |
|  | ИТОГО: | **102** | **102** |

В скобках указаны часы из вариативной части, распределенные по всем разделам.

На основе годового графика распределения учебного времени составлено календарно-тематическое планирование.

**При составлении календарно-тематического планирования** **руководствуюсь следующими положениями:**

- прохождение учебного материала по каждому разделу должно быть последовательным и непрерывным, каждый последующий урок должен быть продолжением предыдущего;

- на каждом уроке посредством планирования его содержания необходимо добиваться решения основных педагогических задач физического воспитания;

- при обучении тем или иным двигательным действиям учитель должен предварительно спланировать развитие тех физических способностей, которые необходимы для быстрого освоения разучиваемых действий;

- планируя контрольные уроки, необходимо чётко определить их содержание, задачи контроля.

**Календарно-тематическое планирование уроков Ф.К. 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | **Тема урока** | **Краткое содержание темы (поурочные задачи)** | **Домашнее задание** | **Дата проведения урока** |
| **Легкая атлетика** | | | | | |
| 1 | | Легкая атлетика | Т/Б. ОРУ беговые. Основы истории развития физической культуры в России (в СССР). С – старт с опорой на одну руку. УФП. | Читать стр 4-5, КУГ №1 стр 50 |  |
| 2 | |  | С – старт с опорой на одну руку. О – низкий старт. Скоростной бег до 50м. Футбол .УФП. | КУГ №1, стр 67-68 читать |  |
| 3 | | **Игры:** «Кто дальше бросит». Футбол – удары по мячу, игра. | |  |  |
| 4 | |  | Бег – 4мин. О – бег 60м с низкого старта. З – низкий старт. Лапта. | КУГ №1 |  |
| 5 | |  | Бег 5 мин. С и З – бег 60м с низкого старта. О – прыжки в длину с разбега. Лапта. | КУГ №1, стр 70 читать |  |
| 6 | | **Игры**: «Метко в цель», «Мяч соседу». Футбол- удары по катящемуся мячу, игра. | |  |  |
| 7 | |  | Бег 6мин. К – низкий старт. З – прыжки в длину с разбега. О – метание на дальность. Лапта. | КУГ №1, стр 74 читать |  |
| 8 | |  | Бег 7 мин. К – бег 60м. с низкого старта. С и З – прыжки и метание на дальность. Броски набивного мяча .Бег 3х10м. футбол. Лапта. | КУГ №1 |  |
| 9 | | **Игры:** «Мышеловка». Футбол – остановка мяча, игра. | |  |  |
| 10 | |  | Бег 8 мин. К – прыжок в длину. С – метание на дальность. Бег 3х10м. Лапта. | КУГ №1 |  |
| 11 | |  | К – метание на дальность. К – бег 3х10м Бег 1500м. Лапта. | КУГ №1 |  |
| 12 | | **Игры**: «Салки с лентами». Футбол – ведение по дуге, игра. | |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | |
| 13 | | Баскетбол | Т/Б. ОРУ беговые. С – ловля и передача мяча в тройках с перемещениями О – передача мяча с сопротивлением защитника. | КУГ №1, стр124-125 читать |  |
| 14 | |  | З и С – передача и ловля мяча в тройках, по кругу в движении. Остановка в прыжке и с двух шагов. | КУГ №1 |  |
| 15 | | **Игры:** Эстафеты. Футбол – игра в мини-футбол. | |  |  |
| 16 | |  | О – ведение мяча шагом и бегом. Учебная игра по упрощённым правилам. | КУГ №1 |  |
| 17 | |  | З – ведение шагом и бегом без сопротивления и с сопротивлением защитника. О – броски после ведения. Учебная игра. | КУГ №1, стр 126 читать |  |
| 18 | | **Игры:** Стойка игрока, ведение, броски. Игра. | |  |  |
| 19 | |  | С – ведение. З – броски после ведения. Учебная игра. | КУГ №1 |  |
| 20 | |  | К - ведение шагом и бегом. С – броски после ведения и с разных точек Учебная игра. | КУГ №1 |  |
| 21 | | **Игры**: Приём снизу и сверху двумя руками. Пионербол с элементами волейбола | |  |  |
| 22 | |  | К - бросок после ведения. З – броски с разных точек в кольцо. Учебная игра. | КУГ №1, стр 126 читать |  |
| 23 | |  | С- броски с разных точек. О – вырывание и выбивание мяча у соперника. Учебная игра по упрощённым правилам. | КУГ №1, стр 126 читать |  |
| 24 | | **Игры**: Броски после ведения. Учебная игра. | |  |  |
| 25 | |  | К – броски с разных точек. С – вырывание и выбивание мяча у соперника. Учебная игра по упрощённым правилам. | КУГ №1, стр 126 читать |  |
| 26 | |  | К – броски после ведения с разных точек. С – вырывание и выбивание мяча у соперника. Учебная игра по упрощённым правилам. | КУГ №1 |  |
| 27 | | **Игры**: Волейбол – передачи сверху и снизу, игра . Баскетбол – броски в кольцо, игра. | |  |  |
| **Гимнастика** | | | | | |
| 28 | | Гимнастика | Т/Б. Двигательные действия, физические качества, нагрузка. Перестроения, повороты. ОРУ – зарядка. О – 2-3 – кувырка вперёд слитно. | КУГ №2 стр50-51 |  |
| 29 | |  | З – кувырки в перёд. О – кувырки назад в группировке и слитно. | КУГ №2, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 30 | |  | З и С – кувырки. Игра «Увёртывайся от мяча». Эстафеты. |  |
| 31 | |  | С и З – кувырки в перёд назад слитно в группировке. О – мостик: Д - стоя, М - лёжа. | КУГ №2, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, стр 123-124 читать |  |
| 32 | |  | К – кувырки в перёд. С и З – мостик. О – соединение из 3-4 элементов. | КУГ №2, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 33 | |  | З - соединения. Игра «Гонка мяча по кругу». Эстафеты |  |
| 34 | |  | К – кувырки назад в группировке и слитно. О – висы лёжа и присев. | КУГ №2, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, стр 120-121 |  |
| 35 | |  | К – мостик лёжа и стоя. З – висы. С – соединения. О – махом и толчком – переворот в упор на перекладине. | КУГ №2, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 36 | |  | З упражнения на перекладине. Игра «Догонялки на марше». Эстафеты. |  |
| 37 | |  | К – соединение из 3-4 элементов. З – переворот толчком и махом. О – подтягивание на перекладине. |  |
| 38 | |  | С и З – переворот махом и толчком. О – соскок с перекладины из упора с поворотом на 90гр. |  |
| 39 | |  | З – соскоки с поворотами. Игра Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты. |  |
| 40 | | **Игры**: «Увёртывайся от мяча». Эстафеты с хоккейным мячом и клюшкой. | |  |
| 41 | |  | К – переворот махом и толчком. C – соскок из упора, подтягивание. О –соединения из 2 упражнений на перекладине –М. Д – подтягивание, отжимание от пола. |  |
| 42 | |  | К – подтягивание. З – соединения. С – соскок. О – опорный прыжок через козла. | КУГ №2, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, стр 119- 120 читать |  |
| 43 | | **Игры**: эстафеты и гонки по прямой и между препятствиями | |  |  |
| 44 | |  | К – соскок из упора с поворотом. С и З –соединения и опорный прыжок. О – лазание по канату. | КУГ №2, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 45 | |  | К – соединения из 2 элементов на перекладине. С - опорный прыжок через козла, лазание по канату. |  |
| 46 | | **Игры**: «Увёртывайся от мяча». Эстафеты с хоккейным мячом и клюшкой. | |  |
| 47 | |  | К - опорный прыжок . С – лазание по канату. |  |
| 48 | |  | К– лазание по канату с помощью рук и ног. |  |
| 49 | | **Игры**: эстафеты. Хоккей с мячом. | |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | | |
| 50 | | Лыжная подготовка | Т/Б. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма. Повторить одновременно бесшажный ход О- одновременно двухшажный ход. С – одновременно бесшажный ход. Бег 2км. | КУГ №3стр 51, читать стр 134-136 |  |
| 51 | |  | З- одновременно двухшажный ход. С – одновременно бесшажный ход. Бег 2км. | КУГ №3, стр 135 |  |
| 52 | |  | С – одновременно двухшажный ход. С – одновременно бесшажный ход. Бег 2км. |  |
| 53 | |  | К – одновременно бесшажный ход. С – одновременно двухшажный ход. Бег – 3км. | КУГ №3, прыжки в длину с места |  |
| 54 | |  | С – одновременно двухшажный ход. Бег – 3км. |  |
| 55 | |  | К – одновременно двухшажный ход. О – подъём «Ёлочкой» в горку. Игра «Остановка рывком». |  |
| 56 | |  | З – подъём «ёлочкой». О- торможение и повороты упором. Игра «С горки на горку». | КУГ №3, прыжки в длину с места, стр136 |  |
| 57 | |  | З – подъём «ёлочкой», торможение и повороты упором. Игра «С горки на горку». | КУГ №3, прыжки в длину с места |  |
| 58 | |  | С – подъём «ёлочкой». З – торможение и повороты упором. Игра «Остановка рывком». Бег 2км. |  |
| 59 | |  | К – подъём «ёлочкой». С – торможение. «Эстафета с передачей палок». Бег 1.5 км. | КУГ №3, прыжки на скакалке |  |
| 60 | |  | С – торможение. «Эстафета с передачей палок». Бег 1.5 км. |  |
| 61 | |  | К – торможение и поворот упором. Бег 3км. |  |
| 62 | |  | К – бег 2км. Спуски и подъёмы. |  |
| 63 | | **Игры:** Эстафеты. Хоккей с мячом. | |  |
| 64 | |  | Повторить торможение и повороты. Бег 1.5км. |  |
| 65 | |  | Повторить разученные игры на лыжах. Бег 2км. |  |
| 66 | | **Игры**: «Гонки по прямой». Хоккей с мячом. | |  |
| 67 | |  | Прохождение дистанции 2км на оценку |  |
| 68 | |  | Спуски, подъёмы, игры, эстафеты. |  |
| 69 | | **Игры:** Перемещение в стойке игрока- волейболиста. Игра. | |  |
| 70 | |  | К – бег 2км. |  |
| **Волейбол** | | | | | |
| 71 | | Волейбол | ОРУ. О – перемещение боком, вперёд, назад, приставным шагом. Пионербол. | КУГ №4 стр 54, прыжки вверх из полу присев, читать стр 127-128 |  |
| 72 | | **Игры**: Приём , передачи, подача, игра в Пионербол. | |  |  |
| 73 | |  | С – перемещение О- передачи сверху и снизу после перемещения. Пионербол с элементами волейбола. | КУГ №4 , прыжки вверх из полу присев |  |
| 74 | |  | К – перемещений. С и З – передачи и приём через сетку. О – нижняя пряма подача. Мини-волейбол. |  |
| 75 | | **Игры**: Ведение, бросок в кольцо, игра в баскетбол. | |  |
| 76 | |  | К – передачи сверху. С и З – приём снизу и прямая нижняя подача. Пионербол с элементами волейбола |  |
| 77 | |  | К – нижняя прямая подача. О – приём мяча снизу. Пионербол с элементами волейбола. |  |
| 78 | | **Игры :** Остановка в шаге - бросок в кольцо. Игра. | |  |
| 79 | |  | Приём и передачи. Игра в Пионербол с элементами волейбола. |  |
| 80 | |  | Мини-волейбол. Пионербол с элементами волейбола |  |
| 81 | | **Игры:** Остановка в шаге - бросок в кольцо. Игра. | |  |
| 82 | |  | Повторить и закрепить изученные элементы |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | |
| 83 | | Легкая атлетика | Т/Б. Укрепление здоровья и повышения физической подготовленности. Стр. упр. – перестроения в шеренгах. ОРУ. Р – прыжки в высоту. | КУГ №4 , прыжки вверх из полу присев, стр 72 |  |
| 84 | | **Игровой урок** | |  |  |
| 85 | |  | З– прыжки в высоту способом «перешагивание». | КУГ №4 , прыжки вверх из полу присев |  |
| 86 | |  | ОРУ в парах. С –прыжок в высоту способом «перешагивание |  |
| 87 | | **Игры**: Приём, передачи, подачи. Учебная игра. | |  |
| 88 | |  | ОРУ в парах. С –прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| 89 | |  | К – прыжка в высоту. |  |
| 90 | | **Игры:** Остановка в шаге - бросок в кольцо. Игра. | |  |
| 91 | |  | Учебная игра с использованием разученных элементов. |  |
| 92 |  | ОРУ. Прыжковые и беговые. Бег 2мин. О – низкий старт и разбег. Лапта. | КУГ №4 , прыжки вверх из полу присев, стр 68 |  |
| 93 | **Игры:** Учебная игра в Волейбол, Баскетбол. | |  |  |
| 94 |  | С – низкий старт. О – прыжки в длину. футбол. К – бег 60м | КУГ №4 , прыжки вверх из полу присев |  |
| 95 |  | С – прыжки. З – метание. Броски набивного мяча на дальность. Лапта. |  |
| 96 | **Игры**: Эстафеты. Удары по воротам. Игра. | |  |
| 97 |  | К – низкий старт и разбег. С –прыжки в длину с разбега. О – метание на дальность с разбега. футбол. | КУГ №4 , прыжки вверх из полу присев и в длину с места |  |
| 98 |  | Бег 4мин. К – прыжки в длину с разбега. З – метание на дальность. Футбол. |  |
| 99 | **Игры**: «Кто дальше бросит». Мини-Футбол. | |  |
| 100 |  | Броски набивного мяча на дальность. К – бег 3х10м. Футбол. |  |
| 101 |  | Бег – 5мин. К – метания на дальность с разбега. К – кросс 1500м. УФП. |  |
| 102 | **Игры**: «Салки». Эстафеты. Мини –футбол. | |  |  |

**По окончании 6 класса учащиеся должны**

**Знать**:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

**По окончании 6 класса учащиеся должны иметь уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на одну руку | 5.4 | 5.5 |
| Силовые | Прыжки в длину с места, см.  Сгибание рук в висе (М) и в висе лёжа(Д) | 180  6 | 165  15 |
| К выносливости | Бег 2000м,  передвижение на лыжах 2км. | 8мин. 00с  14мин.00с. | 8мин.20с  15мин.00с |
| К координации | Челночный бег 3х10м, с | 8.6 | 9.1 |

**Двигательные умения, навыки и способности:В циклических и ациклических локомоциях:** c максимальной скоростью бегать 60м из низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; с 9-13 шагов разбега выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»; **В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинации из 4 элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из 6 элементов, или комбинацию из 6 гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из 4 элементов, включающую кувырки вперёд, назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок(мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мостик и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В метании на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15м, метать по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м.

**В спортивных играх:** играть в оду из спортивных игр ( по упрощённым правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по лёгкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжки в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятии и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Календарно-тематическое планирование уроков ФК в 7 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Краткое содержание темы (поурочные задачи)** | **Домашнее задание** | **Дата проведения урока** |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 1 | Легкая атлетика | Т/Б. ОРУ. Бег – 2мин. С – низкий старт. УФП. Психофункциональные особенности собственного организма. | Читать стр 11-13, КУГ №1 стр 50 |  |
| 2 |  | Бег – 2мин. С – низкий старт. Бег с ускорением 30м. О – прыжки в длину с разбега. УФП. | КУГ №1, стр 67-68 читать |  |
| 3 | **Т/Б: Игры:** «Кто дальше бросит». Футбол – удары по мячу ногой с ходу, игра | |  |  |
| 4 |  | З – прыжки в длину с разбега. О – метание на дальность. С – низкий старт и бег 60м. | КУГ №1, стр 74 читать |  |
| 5 |  | К – бег 60м с низкого старта. С и З прыжки в длину и метание на дальность с разбега. Лапта. | КУГ №1, стр 70 читать |  |
| 6 | **Игры:** «Мяч среднему». Футбол – остановка ногой мяча, игра. | |  |  |
| 7 |  | Бег 4мин. К – прыжки в длину с разбега. С метение мяча на дальность с разбега. Лапта. | КУГ №1 |  |
| 8 |  | Бег 4 мин. К – метание мяча на дальность с разбега. Броски набивного мяча Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Лапта. | КУГ №1 |  |
| 9 | **Игры:** «Салки» с лентами. Футбол – ведение мяча шагом и бегом. Игра. | |  |  |
| 10 |  | Бег до 15мин. Броски и ловля набивного мяча. Лапта. | КУГ №1 |  |
| 11 |  | К - бег1500м. Лапта. Основы самоконтроля. | КУГ №1 |  |
| 12 | **Игры**: «Лучший пенальтист». Мини-футбол. | |  |  |
| **Баскетбол** | | | | |
| 13 | Баскетбол | Т/Б: О – повороты на месте. Регбол. | КУГ №1,стр 141-142 читать |  |
| 14 |  | З – повороты на месте с мячом. О- ведение с изменением направления. Регбол. |  |
| 15 | **Игры:** эстафеты , учебная игра. | |  |
| 16 |  | С- повороты на месте. З – ведение с изменением направления. О – передача мяча одной рукой от плеча. Мини – баскетбол. |  |
| 17 |  | К – повороты на месте. С и З – ведение и передачи одной рукой. |  |
| 18 | **Игры**: Броски одной рукой в движении, игра в баскетбол. | |  |  |
| 19 |  | О - броски по кольцу двумя руками от груди и от головы. Учебная игра в мини-баскетбол. | КУГ №1 |  |
| 20 |  | К – ведение с изменением направления. С и З – передачи и броски, вырывание, выбивание, перехват мяча. Игра мини-баскетбол. | КУГ №1 |  |
| 21 | **Игры:** Броски по кольцу с разных точек вокруг зоны. Игра. | |  |  |
| 22 |  | К – передача от плеча одной рукой. Учебная игра. | КУГ №1 |  |
| 23 |  | К – бросок в кольцо после ловли. Учебная игра в защите с быстрым отрывом | КУГ №1 |  |
| 24 | **Игры**: Ловля мяча низко и высоко летящего. Учебная игра. | |  |  |
| 25 |  | Учебная игра в мини-баскетбол. | КУГ №1 |  |
| 26 |  | Учебная игра в мини-баскетбол. | КУГ №1 |  |
| 27 | **Игры**: Повторение изученных элементов. Учебная игра. | |  |  |
| **Гимнастика** | | | | |
| 28 | Гимнастика | Т/Б. Самостраховка. Команды: короче шаг, полшага, полный шаг. М-кувырок вперёд, назад, Д – мостик из положения стоя. | КУГ №2 стр50-51 |  |
| 29 |  | Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств. ОРУ. Стр.упр. З – М – курки вперёд назад. Д – мостик из положения стоя. О – кувырок назад в стойку на лопатки –М, Д-кувырок назад в полушпагат. | КУГ №2 стр50-51 |  |
| 30 |  | З- кувырки. Игра «Увёртывайся от мяча». Эстафеты с обручами. | КУГ №2, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 31 |  | С – М – кувырок в стойку на лопатки, Д – кувырок в полушпагат. О – соединение из 3-4 элементов. |  |
| 32 |  | К – М – кувырки, Д-мостик. 0 – опорный прыжок через козла(м – ноги согнув, д- ноги врозь). З – соединения из 3-4 элементов. | КУГ №2, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, стр 138-139 читать |  |
| 33 |  | З- опорный прыжок. Игра «Кочки». Эстафеты со скакалкой. | КУГ №2, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 34 |  | К – М – кувырок в стойку на лопатки, Д – кувырок в полушпагат. С – опорный прыжок. |  |
| 35 |  | К – М – стойка на голове с согнутыми ногами, Д – соединения из 3-4 элементов. О – висы и упоры- махом одной толчком другой в упор. | КУГ №2, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, стр 139-140 |  |
| 36 |  | З – висы и упоры. Игра «Догонялки на марше». Эстафеты с элементами акробатики. | КУГ №2, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 37 |  | К – опорный прыжок через козла . О - «колесо» через руки. |  |
| 38 |  | З – М – переворот махом и толчком, Д – шаг «полька» на бревне. |  |
| 39 |  | С- упражнения на перекладине и бревне. Игра. Повторить игры и эстафеты. |  |
| 40 | **Игры**: Эстафеты. Хоккей с мячом. | |  |
| 41 |  | С – М –переворот, Д – шаги на бревне. О – М – соскок махом назад, Д – ходьба со взмахом. |  |
| 42 |  | С и З – М – переворот в висе и соскок, Д- шаги и ходьба со взмахом. |  |
| 43 | **Игры:** «Кто дальше на одной ноге». Хоккей с мячом | |  |
| 44 |  | К – М – переворот толчком и махом, Д – шаг- «полька» на бревне. Повторить изученные элементы |  |
| 45 |  | К – переворот в висе и соскок, Д-ходьба с взмахом ноги. Лазание по канату. |  |
| 46 | **Игры:** «Быстрый конькобежец». Хоккей с мячом. | |  |
| 47 |  | К – М-соединение из 2-3 элементов, Д-соскок из упора коленом на бревне. |  |
| 48 |  | К – лазание по канату с помощью рук и ног. |  |
| 49 | **Игры**: «Охотники и зайцы». Хоккей с мячом. | |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | |
| 50 | Лыжная подготовка | Т/Б: Возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой. Повторить изученные элементы за 6кл. | КУГ №3стр 51, читать стр 150-151 |  |
| 51 |  | З –одновременный одношажный ход. Бег – 2км. |  |
| 52 |  | С– одновременный одношажный ход. Повторить разученные спуски с горки. |  |
| 53 |  | С – одновременный одношажный ход , повороты на месте махом. Подъёмы в горку скользящим шагом. |  |
| 54 |  | Повторить разученные спуски с горки. Подъёмы в горку скользящим шагом. | КУГ №3, прыжки в длину с места |  |
| 55 |  | К – одновременный одношажный ход . Повторить подъём в горку. О – преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Бег 2км. |  |
| 56 |  | З – преодоление бугров и впадин при спусках с горы. Бег 2.5 км. Игра «Гонки с преследованием». |  |
| 57 |  | С – преодоление бугров и впадин при спусках с горы. Бег 2.5 км. Игра «Гонки с преследованием». |  |
| 58 |  | С – повороты на месте махом. С – преодоление бугров и впадин при спусках. Бег 3км. |  |
| 59 |  | К – преодоление бугров и впадин при спусках с горы. Игра «Гонка с преследованием». |  |
| 60 | **Игры:** Эстафеты. Хоккей с мячом | |  |  |
| 61 |  | З – повороты на месте махом. Бег 3.5км. | КУГ №3, прыжки на скакалке |  |
| 62 |  | К – бег 2 км на время. |  |
| 63 | **Игры:** Эстафеты. Хоккей с мячом | |  |
| 64 |  | С – повороты на месте махом. Бег 3км. |  |
| 65 |  | Прохождение дистанции до 3.5км. |  |
| 66 | **Игры:** Хоккей с мячом.. | |  |
| 67 |  | Бег по дистанции 3 км. |  |
| 68 |  | Равномерное прохождение дистанции 4,5 км. |  |
| 69 | **Игры:** Хоккей с мячом. | |  |
| 70 |  | К – бег 2км. |  |
| 71 |  | Повторить и закрепить изученные элементы |  |
| **Волейбол** | | | | |
| 72 | Волейбол | Т/Б: Повторить и закрепить изученные элементы за 6 кл | КУГ №4 стр 54, прыжки вверх из полу присев, читать стр 143-144 |  |
| 73 | **Игры:** Хоккей с мячом. | |  |
| 74 |  | С – передача мяча сверху. З –приём мяча снизу. . О – передача сверху через сетку. Мини-волейбол |  |
| 75 |  | С – передача мяча сверху. З –приём мяча снизу. . О – передача сверху через сетку. Мини-волейбол |  |
| 76 | **Игры**: Приём, передачи, подача, игра в Пионербол. | |  |  |
| 77 |  | К – верхняя передача в парах. С- приём снизу. З – передачи через сетку. О – нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола | КУГ №4 , прыжки вверх из полу присев |  |
| 78 |  | К- приём мяча снизу двумя руками с перемещением З – нижняя прямая подача. Мини-волейбол. |  |
| 79 | **Игры**: Приём, передачи, подача, игра в Пионербол. | |  |
| 80 |  | С – нижняя прямая подача. Мини- волейбол. Учебная игра. |  |
| 81 |  | К – нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощённым правилам |  |
| 82 | **Игры**: Приём, передачи, подача, игра в Пионербол. | |  |
| 83 |  | Учебная игра по упрощённым правилам. |  |
| **Элементы единоборства** | | | | |
| 84 | Элементы единоборства | Т/Б: Виды единоборств. Правила поведения. Силовые упражнения. Стойка и передвижение в стойке | КУГ №4 , подтягивание в висе |  |
| 85 |  | Гигиена борца. Силовые упражнения Захват рук и туловища. Игра «Выталкивание из круга» |  |
| 86 |  | Силовые упражнения и приёмы самостраховки. Захваты и освобождения от захватов. |  |
| 87 |  | Силовые упражнения и приёмы самостраховки. Повтор игр, захватов и освобождения от них. |  |
| 88 |  | Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостраховка в парах. |  |
| 89 |  | Силовые упражнения и единоборства в парах. |  |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 90 | Легкая атлетика | Б. О- прыжки в высоту способом «перешагивание». Первая помощь при травмах. | КУГ №4 , прыжки в длину с места, стр 72 |  |
| 91 |  | ОРУ в парах. С –прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| 92 |  | ОРУ в парах. С –прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| 93 |  | С –прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| 94 |  | К- прыжки в высоту |  |
| 95 |  | Строевые упражнения З – низкий старт в беге на 60м. Лапта. |  |
| 96 |  | О – низкий старт и разбег. О – бег на 60м с низкого старта. Футбол. | КУГ №4 , прыжки в длину с места Стр.68 |  |
| 97 |  | С – низкий старт. З – бег 60м. броски набивного мяча вверх. О – прыжки в длину с разбега. Футбол. |  |
| 98 |  | К – низкий старт и стартовый разбег. О – метение мяча на дальность. Лапта. |  |
| 99 |  | К – бег 60м с низкого старта . З – метание малого мяча на дальность и броски набивного мяча. Футбол, «Бей и беги». |  |
| 100 |  | К – прыжки в длину с разбега. С – метание мяча на дальность. Лапта. |  |
| 101 |  | К – метание мяча на дальность. УФП. Игра. |  |
| 102 |  | Повторить и закрепить изученные элементы УФП |  |  |

**По окончании 7 класса учащиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования**.

**Знать**:

- психофункциональные особенности собственного организма;

-возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;

- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой

- правила поведения на водоёмах**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях современной деятельности и организации собственного досуга;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.**Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на одну руку | 5.6 | 6.0 |
| Силовые | Прыжки в длину с места, см.  Сгибание рук в висе (М) и в висе лёжа(Д) | 190  6 | 170  15 |
| К выносливости | Бег 1500м,  передвижение на лыжах 2км. | 7мин. 30с  13 мин.00с. | 8мин.00с  14мин.00с |
| К координации | Челночный бег 3х10м, с | 9.0 | 9.5 |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** c максимальной скоростью бегать 60м из низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинации из 4 элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из 6 элементов, или комбинацию из 6 гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из 4 элементов, включающую кувырки вперёд, назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок(мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мостик и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В метании на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15м, метать по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м.

**В спортивных играх:** играть в оду из спортивных игр ( по упрощённым правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по лёгкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжки в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятии и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

**Система оценивания по физической культуре.**

**По основам знаний***.* Оценивая знания учащихся по предмету «Физическая культура», надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

**Оценка «2»** выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Весьма эффективным методом проверки знаний являются ситуации, в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности.

**По технике владения двигательными действиями (умения, навыки):**

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

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

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

**Оценка «2»:** двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками неуверенно, нечетко.

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

**По способам (умениям)** осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

**Оценка «5»:** учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»:** имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»:** допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**Оценка «2»:** учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Литература для учителя**

1 .Погодаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры». Изд. «Физкультура и спорт», 2000г.

2 . Киселёв П.А., Киселёва С.Б. «Справочник учителя физической культуры». Изд. «Учитель», 2007г.

3.В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания». Изд. «Просвещение» 2008г.

4.Журнал «Физкультура в школе».

5.Зубова В.А. «Примерные учебные программы регионального компонента» АКИПКРО, 2006г.

6.Попов Г.П. В помощь преподавателю начальной школы «Дружить со спортом и игрой». Изд. «Учитель», 2008г.

7.Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия в средней школе». Изд. «Учитель», 2004г.

8. Радченко В.С., Иванов С.А. «Олимпийский учебник». Изд. «Советский спорт», 2004г.

9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.Л. «Безопасность уроков, соревнований и походов» Изд. ЗАО «Издательство НИ ЭНЛС 2002г.

10. Литвинов Е.Н.,Погодаев Г.И. «Ура! Физкультура». Изд. «Просвещение» 1996г.

11. Диск – Морозова Е.В., Сапрыкина Н.В. «Коллекция идей», Изд. Барнаул, 2008г.

12. Интернет ресурсы.

**Материально – методическое обеспечение:**

1. Спортивный зал.
2. Хоккейная коробка.

3. Школьный стадион с сектором для прыжков в длину, игровым полем для футбола, площадкой баскетбольной, площадкой волейбольной, гимнастическим городком, полосой препятствий, лыжной трассой.

4. Гимнастические скамейки.

5. Гимнастические маты, конь гимнастический

6. Гимнастические стенки, канат для лазанья с механизмом крепления

7. Гимнастические палки. Гимнастические скакалки. Гимнастические обручи.

8. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, для метания (150гр), плетённые.

9.Лыжи, лыжные палки.

10. Коньки, клюшки.

11. Эстафетные палочки, гантели наборные

12. Секундомер. Рулетка. Весы напольные, ростомер. Свисток.

13.Стойки и планка для прыжков в высоту.

14.Флажки, стойки, кегли. Шашки, шахматы.

15.Перекладина.

16. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

17. Сетка волейбольная.

18.Аудиовизуадьные пособия по разделам «Легкая атлетика», «Основы знаний».

19. Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований

20.Телевизор DVD плеер Аудиоцентр Ноутбук

21.Сканер, принтер, копировальный аппарат

22.Цифровая видеокамера, цифровой фотоаппарат

23. Мультимедиапроектор 24.Экран на штативе

**Лист внесения изменений 6 класс**

**Лист внесения изменений 7 класс**