Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана

«Средняя общеобразовательная школа №50»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на заседании МО  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ года  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНА  заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНА  приказом директора  МБОУ г. Г. Кургана «СОШ№ 50»  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_года №\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Тимофеев М.А. |

**Примерная рабочая программа**

**по физкультуре**

**для 7 класса**

**основного общего образования**

Составитель: Буянов Евгений Леонидович

учитель физической культуры

**Курган, 2014 г.**

**Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для 7 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

**Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей 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, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» , «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и 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.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит 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 темы «Организация и проведение самостоятельных 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.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества ( силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

На основании приказа Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 года №889 « О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные программы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю. Для выполнения программы предусматривается резерв времени в количестве 3 часов на случай отмены занятий вследствие карантина, активированных дней и другое.

**Реализуя региональную программу: «Профилактика применения школьниками психоактивных веществ» в раздел «Знания о физической культуре» включено 2 часа из этой программы, которые будут реализованы в процессе урока.**

Вариативная часть программы (27 часов) отдана на усиление раздела "Спортивные игры" (18 часов) и кроссовую подготовку (9 часов).

Программа основывается на преобладании комбинированного урока, предполагающего синхронное присутствие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Рубежный контроль проводится в форме зачета.

**Требования к уровню усвоения предмета**

**Знания о физической культуре.**

Обучающийся 7-го класса должен:

**знать**

* причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе;
* понятие всестороннего и гармонического физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена;
* основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* назначение физических упражнений в формировании качеств личности и профилактикой вредных привычек;

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Обучающийся 7-го класса должен:

**уметь**

* составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемыми физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности;
* 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.

Обучающийся 7-го класса должен:

**уметь**

* оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование**

Обучающийся 7-го класса должен:

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* 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
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол 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.
* 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.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала по физической культуре** | **Кол - во**  **часов** | **РК** |
| **I.** | **Базовая часть** | **75** |  |
| 1.1 | Основы знаний по физической культуре | В процессе урока | \* |
| 1.2 | ***Спортивные игры:*** | **18** |  |
| 1.2.1 | Волейбол | 18 |  |
| 1.3 | ***Гимнастика с элементами акробатики*** | ***18*** |  |
| 1.4 | ***Легкая атлетика*** | ***21*** |  |
| 1.5 | ***Лыжная подготовка*** | ***18*** |  |
| **II.** | **Вариативная часть** | **27** |  |
| 2.1 | ***Спортивные игры***: | ***18*** |  |
| 2.1.1 | Баскетбол | 12 |  |
| 2.1.2 | Ручной мяч | 6 |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | 6 |  |
| 2.3 | Гимнастика | 3 |  |
|  | **Итого:** | **102** |  |

\*реализация превентивного модульного курса "Профилактика употребления ПАВ, предупреждение распространения ВИЧ-инфекции"

Превентивный модульный курс "Профилактика употребления ПАВ, предупреждение распространения ВИЧ-инфекции"

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Кол-во часов |
| Профилактика табакокурения и употребления алкоголя | 1 |
| Профилактика употребления наркотиков | 1 |
| Итого: | 2 |

**Содержание учебного материала**

**Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления новых движений и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

**Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Планирование занятий физической культурой.

Составление (совместно с учителем)плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Оценка эффективности занятий физической культурой**.**

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Профилактика табакокурения и употребления алкоголя. (РК)

Профилактика употребления наркотиков (РК).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с элементами акробатики****(21 час)**

Выполнение команд «Пол-оборо­та направо!», «Пол-оборота налево!», «Полша­га!», «Полный шаг!».

*0бщеразвивающие упражнения в парах.*

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, пал­ками.

*Упражнения на брусьях.*

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижение в висе; махом назад соскок.

Девочки: махом од­ной и толчком другой ногой подъем переворо­том в упор на нижнюю жердь.

*Опорный прыжок.*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девоч­ки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высо­та 105-110 см).

*Акробатические упражнения.*

Мальчики: кувырок вперед в стой­ку на лопатках; стойка на голове с согнутыми но­есс, стойка на лопатках.

Девочки: кувырок вперед, назад в полушпагат, стойка на лопатках.

**Легкая атлетика (27 час)**

Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

Бег в равномерном темпе (маль­чики до 20 мин., девочки до 15 мин). Бег на 1500 м.

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Прыжки в высоту с 3-5 ша­гов разбега.

Метание теннисного мяча на дальность.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных по­ложений.

Кросс до 15 мин., бег с пре­пятствиями и на местности, минутный бег, эста­феты.

Эстафеты, старты из различ­ных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, спо­соба перемещения, бег с преодолением пре­пятствий и на местности.

**Лыжной подготовка. (18 час)**

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодо­ление бугров и впадин при спуске с горы. По­ворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

**Спортивные игры (36 час)**

**Баскетбол (12 час)**

Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке приставными шагами, боком, ли­цом и спиной вперед. Остановка двумя шага­ми и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на есс­те и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротив­лением защитника.

Ведение мяча в низкой, сред­ней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротив­лением защитника.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов­ли) с пассивным противодействием. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападе­ния. Нападение быстрым про­рывом (1:0). Взаимодействие двух игроков

**Волейбол (18 час)**

Стойки игрока. Перемеще­ния в стойке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперед.

Комбинации из освоенных элементов тех­ники передвижений (перемещения в стойке, ос­тановки, ускорения).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощенным пра­вилам волейбола.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

**Ручной мяч (6 часов)**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, по прямой с изменением направления. Бросок мяча сверху в опорном положении и прыжке. Блокирование мяча. Учебная игра.

**Перечень литературы и средств обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** |
|
| 1 |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре:  «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010): |
| 1.4 | Учебник по физической культуре  М. Я. Виленский Физическая культура: 5-7 кл.: Учебник для общеобразовательных учебных заведений , М.: Просвещение, 2012. – 239 с. |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей |
| **2** |
| 1 | Щит баскетбольный игровой |
| 2 | Щит баскетбольный тренировочный |
| 3 | Стенка гимнастическая |
| 4 | Скамейки гимнастические |
| 5 | Стойки волейбольные |
| 6 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола |
| 7 | Бревно гимнастическое напольное |
| 8 | Перекладина гимнастическая пристенная |
| 9 | Обручи гимнастические |
| 10 | Комплект матов гимнастических |
| 11 | Аптечка медицинская |
| 12 | Стол для настольного тенниса |
| 13 | Комплект для настольного тенниса |
| 14 | Мячи футбольные |
| 15 | Мячи баскетбольные |
| 16 | Мячи волейбольные |
| 17 | Сетка волейбольная |
| **3** |
| 3.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |
| 3.2 | Кабинет учителя |
| 3.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |
| **4** |
| 4.1 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) |
| 4.2 | Полоса препятствий |

**Контроль уровня обученности.**

**Критерии оценки**

**Оценка физкультурных знаний**

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

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

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

**Оценка техники владения двигательными действиями**

**(умениями, навыками)**

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

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

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

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

***Оценка «5»*** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физи­ческой способности, или комплекс упражнений утренней, атлетичес­кой или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самосто­ятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и приме­нить его 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»*** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и де­монстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физи­ческой способности или включенных в утреннюю, атлетическую и рит­мическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги вы­полнения задания.

приложение 1

Для определения **уровня физической подготовленности** обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **физические способности** | **контрольное упражнение** | **уровень** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, сек | 5,9 и выше | 5,6-5,2 | 4,8 и ниже | 6,2 и выше | 6,0-5,4 | 5,0 и ниже |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м, сек | 9,3 и выше | 9,0-8,6 | 8,3 и ниже | 10,0 и выше | 9,5-9,0 | 8,7 и ниже |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 150 и ниже | 170-190 | 205 и выше | 140 и ниже | 160-180 | 200 и выше |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1000 и менее | 1150-1250 | 1400 и выше | 800 и менее | 950-1100 | 1200 и выше |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 2 и ниже | 5-7 | 9 и выше | 6 и ниже | 10-12 | 18 и выше |
| 6. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики);  на низкой перекладине из виса лежа (девочки) , раз. | 1 | 5-6 | 8 и выше | 5 и ниже | 12-15 | 19 и выше |

**приложение 2**

**Календарно-тематическое планирование для 7 класса**

**I четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Требования к уровню**  **подготовленности обучающихся.** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика (15 час)** | | | | | |
| **1** | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. | Высокий старт *(20–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м |  |  |
| **2** | Высокий старт | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* |  |  |
| **3** | Бег по дистанции | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. **Тестирование:** **челночный бег  *(3* × *10)***, **прыжок в длину с места.** Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* |  |  |
| **4** | Финиширование | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. **Тестирование: подтягивание из виса (м) и виса лежа (д), тест на гибкость.** | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* |  |  |
| **5** | Бег на результат. История зарождения олимпийского движения в России. | Бег на результат *(30м, 60 м))*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* |  |  |
| **6** | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность. | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность |  |  |
| **7** | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов.  Отталкивание. Метание мяча *(150 г)*  с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность |  |  |
| **8** | Метание теннисного мяча на дальность нарезультат. | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность.(на результат). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность |  |  |
| **9** | Прыжок в длину на результат | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность |  |  |
| **10** | Бег *(1500 м).* | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | ***Уметь:*** пробегать 1500 м |  |  |
| **11** | Преодоление горизонтальных препятствий. | Бег *(12 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(15 мин)* |  |  |
| **12** | Спортивная игра «Лапта». | Бег *(13 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(15 мин)* |  |  |
| **13** | Развитие выносливости. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели | Бег *(14 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(15 мин)* |  |  |
| **14** | Понятие о темпе упражнения. | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(15 мин)* |  |  |
| **15** | Бег *(2000 м).* | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости.  Спортивная игра «Лапта». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(15 мин)* |  |  |
| **волейбол (12 час)** | | | | | |
| **16** | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. |  |  |
| **17** | Стойки и передвижения игрока | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. |  |  |
| **18** | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. |  |  |
| **19** | Прием мяча снизу двумя руками через сетку | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. |  |  |
| **20** | Прием мяча снизу двумя руками через сетку | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в парах через  сетку. Прием мяча снизу двумя руками. . Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным  правилам после подачи. Нижняя прямая подача мяча | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. |  |  |
| **21** | Нижняя прямая подача мяча | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в парах через  сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам после подачи. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. |  |  |
| **22** | Нижняя прямая подача мяча | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. |  |  |
| **23** | Нападающий удар после подбрасывания партнером | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. |  |  |
| **24** | Нападающий удар после подбрасывания партнером | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием –  передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. |  |  |
| **25** | Тактика свободного нападения | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием –  передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. |  |  |
| **26** | Тактика свободного нападения | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием –  передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. |  |  |
| **27** | Игра по упрощенным правилам. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием –  передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование для 7 класса**

**II четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Требования к уровню**  **подготовленности обучающихся.** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Гимнастика с основами акробатики (21 час)** | | | | | |
| **1(28)** | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | Уметь выполнять строевые команды, упражнения на гимнастических снарядах. |  |  |
| **2(29)** | Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». | Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. **Отжимание (на оценку)** | Уметь выполнять строевые команды, упражнения на гимнастических снарядах. |  |  |
| **3(30)** | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). | Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые команды, упражнения на гимнастических снарядах. |  |  |
| **4(31)** | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». **Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой,  толчком другой подъем переворотом (д.).** (на оценку).  Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5–6 упражнений).* Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые команды, упражнения на гимнастических снарядах. |  |  |
| **5(32)** | Комбинация упражнений на гимнастической скамейке | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. | Уметь выполнять строевые команды, упражнения на гимнастических снарядах |  |  |
| **6(33)** | ОРУ с гимнастическими палками. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложении | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. | Уметь выполнять строевые команды, упражнения на гимнастических снарядах |  |  |
| **7(34)** | Подтягивание в висе | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. **Подтягивания в висе (на оценку).** | Уметь выполнять строевые команды, упражнения на гимнастических снарядах |  |  |
| **8(35)** | Подтягивание в висе | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. | Уметь выполнять строевые команды, упражнения на гимнастических снарядах |  |  |
| **9(36)** | Опорный прыжок | Опорный прыжок способом «согнув ноги»  (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).  Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок. |  |  |
| **10(37)** | Опорный прыжок | Опорный прыжок способом «согнув ноги»  (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).  Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей. **Поднимание туловища за 30 сек (на оценку)** | Уметь выполнять опорный прыжок. |  |  |
| **11(38)** | Опорный прыжок | Опорный прыжок способом «согнув ноги»  (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).  Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок. |  |  |
| **12(39)** | Опорный прыжок | **Опорный прыжок способом «согнув ноги»  (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). (на оценку)**  Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок. |  |  |
| **13(40)** | Кувырок вперед в стойку на лопатках.  Кувырок назад в полушпагат. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом.  Эстафеты. Развитие силовых способностей  **Тест на гибкость на оценку**. | Уметь выполнять изученные акробатические упражнения |  |  |
| **14(41)** | Кувырок вперед в стойку на лопатках.  Кувырок назад в полушпагат. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом.  Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять изученные акробатические упражнения |  |  |
| **15(42)** | Кувырок вперед в стойку на лопатках.  Кувырок назад в полушпагат. | **Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). (на оценку).**  **Кувырок назад в полушпагат (д) (на оценку)** «Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом.  Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять изученные акробатические упражнения |  |  |
| **16(43)** | Комбинация из изученных акробатических элементов | Комбинация из изученных акробатических элементов. Развитие гибкости. | Уметь выполнять изученные акробатические упражнения |  |  |
| **17(44)** | Комбинация из изученных акробатических элементов. Оценка эффективности занятий физической культурой. | Комбинация из изученных акробатических элементов. Развитие гибкости. | Уметь выполнять изученные акробатические упражнения |  |  |
| **18(45)** | Комбинация из изученных акробатических элементов | **Комбинация из изученных акробатических элементов** **(на оценку).** Развитие гибкости. | Уметь выполнять изученные акробатические упражнения |  |  |
| **19(46)** | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие координационных способностей. | Уметь преодолевать гимнастическую полосу препятствий. |  |  |
| **20(47)** | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие координационных способностей. | Уметь преодолевать гимнастическую полосу препятствий |  |  |
| **21(48)** | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | **Преодоление гимнастической полосы препятствий. (на оценку).** Развитие координационных способностей. | Уметь преодолевать гимнастическую полосу препятствий |  |  |

**Календарно-тематическое планирование для 7 класса**

**III четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Требования к уровню**  **подготовленности обучающихся.** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Лыжная подготовка (18 час)** | | | | | |
| **1(49)** | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода. | ***Знать*** т/б ,  значение занятий л/с для здоровья. |  |  |
| **2(50)** | Одновременный одношажный ход | Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км. | ***Уметь*** выполнять подъёмы. |  |  |
| **3(51)** | Торможение «плугом», упором | Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км. | ***Уметь*** выполнять торможение. |  |  |
| **4(52)** | Коньковый ход | Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?». | ***Уметь*** уходить с лыжни в движении |  |  |
| **5(53)** | Торможение и поворот «плугом». | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция З км. | ***Уметь*** применять на дистанции изученные ходы. |  |  |
| **6(54)** | Прохождение дистанции до 4 км. | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. | ***Уметь*** применять на дистанции изученные ходы. |  |  |
| **7(55)** | Подъем в гору скользящим шагом. | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием» | ***Уметь*** применять на дистанции изученные ходы |  |  |
| **8(56)** | Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат | Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы. | ***Уметь*** пройти дистанцию с макс/скоростью |  |  |
| **9(57)** | Коньковый ход (У). | Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км. | ***Уметь*** пройти дистанцию с применением изученных ходов. |  |  |
| **10(58)** | Одновременный одношажный ход (У). | Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты. | ***Уметь*** показать и объяснить технику одношажного хода. |  |  |
| **11(59)** | Переходы с одного хода на другой. | Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. | ***Владеть*** техникой перехода с одного хода на другой |  |  |
| **12(60)** | Торможение и поворот «плугом» (У). | Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием». | ***Уметь*** выполнять торможение и поворот "плугом" |  |  |
| **13(61)** | Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У). | Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км. | ***Уметь*** выполнять повороты переступанием |  |  |
| **14(62)** | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км. | ***Уметь*** преодолевать препятствия |  |  |
| **15(63)** | Поворот на месте махом. | Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота. | ***Уметь*** выполнять поворот на месте махом. |  |  |
| **16(64)** | Прохождение дистанции 4,5км | Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У) | ***Уметь*** проходить дистанцию, используя изученные ходы. |  |  |
| **17(65)** | Виды лыжного спорта | Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием». | ***Знать*** виды ложного спорта. |  |  |
| **18(66)** | Прохождение дистанции 3-4,5км (У). | Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке. | ***Уметь*** передвигаться на лыжах. |  |  |
| **Баскетбол (12 час)** | | | | | |
| **19(67)** | Передвижения игрока. Повороты с мячом | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя  руками от груди на месте с пассивным  сопротивлением защитника.. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  |  |
| **20(68)** | Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  |  |
| **21(69)** | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  |  |
| **22(70)** | Бросок мяча в движении двумя руками от головы. | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  |  |
| **23(71)** | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  |  |
| **24(72)** | Быстрый прорыв *(2* × *1)*. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  |  |
| **25(73)** | Быстрый прорыв *(2* × *1)*. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  |  |
| **26(74)** | Штрафной бросок | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  |  |
| **27(75)** | Игровые задания *(2* × *1*, *3* × *1)*. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* × *1*, *3* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  |  |
| **28(76)** | Сочетание приемов ведения,  передачи, броска мяча. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения,  передачи, броска мяча. Игровые задания  *(2* × *2*, *3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  |  |
| **29(77)** | Учебная игра | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2* × *2*, *3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  |  |
| **30(78)** | Учебная игра | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* × *2*, *3* × *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  |  |

**Тематическое планирование для 7 класса**

**IV четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Требования к уровню**  **подготовленности обучающихся.** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **гандбол (6 час)** | | | | | |
| **1(79)** | Стойка гандболиста, перемещения в стойке | Стойка гандболиста, перемещения в стойке. Передачи мяча от плеча, передача мяча в парах. Бросок мяча снизу, сбоку, сверху согнутой и прямой рукой. | ***Уметь*** играть в гандбол с применением изученных элементов. |  |  |
| **2(80)** | Передачи мяча от плеча, передача мяча в парах | Стойка гандболиста, перемещения в стойке. Передачи мяча от плеча, передача мяча в парах. Бросок мяча снизу, сбоку, сверху согнутой и прямой рукой. Индивидуальные действия в защите. Игра вратаря. | ***Уметь*** играть в гандбол с применением изученных элементов. |  |  |
| **3(81)** | Бросок мяча снизу, сбоку, сверху согнутой и прямой рукой после трех скрестных шагов. | Передача мяча от плеча, броски-передачи от плеча в парах. Бросок мяча снизу, сбоку, сверху согнутой и прямой рукой после трех скрестных шагов. | ***Уметь*** играть в гандбол с применением изученных элементов. |  |  |
| **4(82)** | Бросок мяча снизу, сбоку, сверху согнутой и прямой рукой после трех скрестных шагов. | Передача мяча от плеча, броски-передачи от плеча в парах. Бросок мяча снизу, сбоку, сверху согнутой и прямой рукой после трех скрестных шагов. | ***Уметь*** играть в гандбол с применением изученных элементов. |  |  |
| **5(83)** | Игра вратаря: | Передача мяча от плеча, броски-передачи от плеча в парах. Бросок мяча снизу, сбоку, сверху согнутой и прямой рукой после трех скрестных шагов. Игра вратаря: отражение рукой, ногами, набрасывание мячей игроками вниз со сменой вратарей. Индивидуальные действия игроков в защите. | ***Уметь*** играть в гандбол с применением изученных элементов. |  |  |
| **6(84)** | Индивидуальные действия игроков в защите. | Передача мяча от плеча, броски-передачи от плеча в парах. Бросок мяча снизу, сбоку, сверху согнутой и прямой рукой после трех скрестных шагов. Игра вратаря: отражение рукой, ногами, набрасывание мячей игроками вниз со сменой вратарей. Индивидуальные действия игроков в защите. Учебная игра по упрощенным правилам. | ***Уметь*** играть в гандбол с применением изученных элементов. |  |  |
| **волейбол (6 час)** | | | | | |
| **7(85)** | Приемы снизу в паре (У) | Приемы снизу в паре (У). Верхняя подача мяча (работа у стенки), прием. Отбивание мяча кулаком, через сетку. Игра в волейбол. | Уметь играть по упрощ/правилам |  |  |
| **8(86)** | Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу | Отбивание кулаком через сетку. Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу. Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол. | Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов. |  |  |
| **9(87)** | Отбивание кулаком через сетку. Планирование занятий физической культурой | Отбивание кулаком через сетку (У). Совершенствование ин технике перемещений и владения мячом (приемы, передачи, подачи). | Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов. |  |  |
| **10(88)** | Подача любым способом в заданные точки | Подача любым способом в заданные точки, прием подач, передача в зону3-4,3-2. | Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов. |  |  |
| **11(89)** | Жесты судьи | Учебно-тренировочная игра. Жесты судьи (привлечение к судейству учащихся). | Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов. |  |  |
| **12(90)** | Учебная игра | Игровой урок. Итоги уроков по волейболу. Задача на следующий урок. | Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов. |  |  |
| **легкая атлетика (12 час)** | | | | | |
| **13(91)** | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов  способом «перешагивание». Метание мяча в цель. ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. | ***Уметь*** выполнять прыжок в высоту с 9 -11 беговых шагов способом « перешагивание», метание мяча в цель |  |  |
| **14(92)** | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов  способом «перешагивание» | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов  способом «перешагивание». Метание мяча в цель. . ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований | ***Уметь*** выполнять прыжок в высоту с 9 -11 беговых шагов способом « перешагивание», метание мяча в цель |  |  |
| **15(93)** | Метание мячав цель. | **Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов  способом «перешагивание» (на оценку).** Метание мячав цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований | ***Уметь*** выполнять прыжок в высоту с 9 -11 беговых шагов способом « перешагивание», метание мяча в цель |  |  |
| **16(94)** | Высокий старт | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. **Метание мяча в цель на оценку** | ***Уметь*** выполнять бег с высокого старта. |  |  |
| **17(95)** | Бег по дистанции | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь*** выполнять бег с высокого старта |  |  |
| **18(96)** | Челночный бег *(3* × *10 м)* | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. **Челночный бег *(3* × *10 м)* ( на результат*)*.** Развитие скоростных качеств. | ***Уметь*** выполнять бег с высокого старта |  |  |
| **19(97)** | Финиширование | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. |  |  |  |
| **20(98)** | Бег на результат *(60 м)*. Профилактика употребления наркотиков (РК). | **Бег на результат *(60 м****)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | ***Уметь*** выполнять бег с высокого старта |  |  |
| **21(99)** | Преодоление горизонтальных препятствий | Бег *(13 мин).*  **Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов** (**на результат)** .Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме | ***Уметь*** выполнять метание мяча на дальность, преодолевать горизонтальные препятствия. |  |  |
| **22(100)** | Прыжок в длину с места. | Бег *(13 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.  **Прыжок в длину с места.** | ***Уметь*** преодолевать горизонтальные препятствия. |  |  |
| **23(101)** | Подтягивание из виса (м) и виса лежа (д). Тест на гибкость | Бег *(14 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения  **Подтягивание из виса (м) и виса лежа (д). Тест на гибкость.** | ***Уметь*** преодолевать вертикальные препятствия. |  |  |
| **24(102)** | Бег 1000 м на результат | Бег *(12 мин).*  Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.  **Бег 1000 м на результат.** | ***Уметь*** выполнять метание мяча на дальность, преодолевать горизонтальные препятствия., бегать на средние дистанции |  |  |