**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Булдыгинская средняя общеобразовательная школа»**

**Зубово – Полянского района Республики Мордовия**

 «Согласовано «Утверждаю

 Зам.директора по УР директор МБОУ «Булдыгинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ляшина Н.Н/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Семина В.В/

 «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Рабочая программа учебного курса по физической культуре

для 7 класса 102 часа (3 часа в неделю)

на 2013-2014 учебный год

 **Пояснительная записка**

**Рабочия программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

* Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12. 2007 г. № 329 – ФЗ (ред. От 21. 04. 2011 г.);
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
* О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

 Задачи **физического воспитания учащихся 7 класса направлены:**

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Содержание**

В программе В. И. Ляха, А. А.. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освое­ния умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физиче­ской подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4 Подвижные игры.

Волейбол

 Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

 Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.7. Лыжная подготовка. Терминология**  лыжной подготовки. Техника ходов, спусков, поворотов и подъемов. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий..

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека
* цели и принципы современного олимпийского движения
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психического развития
* особенности функционирования основных органов и структур организма
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
* особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма
* профилактики травматизма
* экипировки и использования спортивного инвентаря

**Проводить:**

* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
* приемы страховки и самостраховки
* приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
* судейство по виду спорта

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития
* функциональное состояние организма и физическую работоспособность
* дозировку физической нагрузки

 Демонстрировать.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки: |  |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |  |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |  |
|  | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |  |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | - | 18 |  |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |  |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14.0 |  |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |  |

 Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре ( 7 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 | Базовая часть | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Волейбол | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 30 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Баскетбол | 15 |
|  | Итого | 102 |

 **Календарно - тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля**  | **Д/з** | **Дата проведения** |
| **План** | **факт** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Легкая атлетика (11 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)  | 1.Вводный | **Высокий старт (20-40м), стартовый разгон, бег по дистанции**. СБУ. ОРУ. Эстафеты встречные. Челночный бег ( 3×10)Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.  | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 2.Совершенствование | **Высокий старт (20-40). Бег по дистанции (50-60м).** СБУ. ОРУ. Эстафеты встречные. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 3.Совершенст вование | **Высокий старт (20-40). Бег по дистанции (50-60м).** СБУ. ОРУ. Эстафеты линейная. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 4.Совершенст вование | **Высокий старт (20-40м). бег по дистанции (50-60м). Финиширование.** Бег (3×50м). СБУ. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 5.Учетный  | **Бег (60м) на результат.** СБУ. ОРУ. Эстафеты . Развитие скоростных качеств.  | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м. | М.: «5» - 9,5с «4»-9,8с «3»- 10,2сД.: «5» - 9,8с «4»- 10,4с «3»- 10,9с. | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4ч) | 6.Комбинированный | **Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.** Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. | Текущий | Комплекс 1. |  |  |
| 7.Комбинированный | **Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.** Метание теннисного мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ СБУ. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. | Текущий | Комплекс 1. |  |  |
| 8.Комбинированный | **Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление**. Метание теннисного мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ СБУ. Развитие скоростно – силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. | Текущий | Комплекс 1. |  |  |
| 9.Учетный. | **Прыжок в длину на результат.** Развитие скоростно- силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. | М.: «5»-360 см «4»- 340 см «3»- 320 смД.: «5»- 340 см «4»- 320 см «3»- 300 см | Комплекс 1. |  |  |
| Бег на средние дистанции (2ч) | 10.Комбинированный | **Бег (1500м).** Спортивная игра «Лапта». ОРУ. СБУ. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | **Уметь:** пробегать 1500м | Без учета времени | Комплекс 1 |  |  |
| 11.Комбинированный |
|  |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч) | 12.Комбинированный | **Равномерный бег (15мин).** Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий. | Комплекс 1. |  |  |
| 13.Совершенствование | **Равномерный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.** Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий. | Комплекс 1. |  |  |
| 14.Совершенствование |  **Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий**. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий. | Комплекс 1. |  |  |
| 15.Совершенствование | Равномерный бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий. | Комплекс 1. |  |  |
| 16.Совершенствование | **Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием**. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий. | Комплекс 1. |  |  |
| 17.Совершенствование | **Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием**. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий. | Комплекс 1. |  |  |
| 18.Совершенствование |
| 19.Совершенствование | **Равномерный бег (19мин) Преодоление вертикальных препятствий** . ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий. | Комплекс 1. |  |  |
|  |
|  | 20.Учетный | **Бег (2000м).** развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта» | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Без учета времени. | Комплекс 1. |  |  |

Гимнастика (18ч)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Висы. Строевые упражнения (6ч) | 21.Разучивание нового материала. | **Выполнение команд «Пол – оборота направо!», «Пол – оборота на лево!».** 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 ТБ. | **Уметь:** выполнять строевые приемы; упражнения в висе. | Текущий. | Комплекс 2. |  |  |
| 22.Совершенствования | **Выполнение команд «Пол – оборота направо!», «Пол – оборота на лево!».** 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. | **Уметь:** выполнять строевые приемы; упражнения в висе. | Текущий. | Комплекс 2. |  |  |
|  | 23.Совершенствования | !». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Выполнение команд «Пол – оборота направо!», «Пол – оборота на лево. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.  | **Уметь:** выполнять строевые приемы; упражнения в висе. | Текущий. | Комплекс 2. |  |  |
| 24.Совершенствования | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.  | **Уметь:** выполнять строевые приемы; упражнения в висе. | Текущий. | Комплекс 2. |  |  |
| 25.Совершенствования |
| 26.Учетный. | **Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастической палкой.** Подтягивание в висе. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы. | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М.: 8-6-3 рД.:19-15-8р. | Комплекс 2. |  |  |
| Опорный прыжок (6ч) | 27.Изучение нового материала | **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 | Текущий  | Комплекс 2. |  |  |
| 28. Совершенствования. |  |  |
| 29.Совершенствования. |  |  |
| 30.Совершенствования. |  |  |
| 31.Совершенствования. |  **Прыжок способом «ноги врозь» (д).** Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Оценка техники опорного прыжка. | Комплекс 2. |  |  |
| 32.Учетный  | **Выполнение опорного прыжка. ОРУ** с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. | **Уметь:** выполнять опорный прыжок. | Оценка техники опорного прыжка. | Комплекс 2. |  |  |
| Акробатика. Лазание.(6ч) | 33. Изучение нового материала | **Кувырки вперед в стойка на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат.** «Мост» из положения стоя без помощи (д). Задание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | Текущий. | Комплекс 2. |  |  |
| 34.Совершенствование |
| 35. Совершенствование |
| 36.Комплексный  | **Кувырки вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «**Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации, лазание по канату в два приема | Текущий. | Комплекс 2. |  |  |
|  |  |
| 37.Комплексный  |
| 38.Учетный | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3) |  |  |

**Волейбол (18ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Волейбол (9ч) | 39.Прохождение нового материала | **Стойки и передвижения игрока.** Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 40.СовершенствоВание |  |  |
| 41.Совершенствование |  |  |
| 42.комплексный | **Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку**. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | Комплекс 3 |  |  |
| 43.СовершенсвоВание | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | Комплекс 3 |  |  |
| 44.Совершенствование |  |  |  |  |  |
| 45.Совершенствование |  |  |
|  | 46.Совершенствование  | **Стойки и передвижения игрока.** Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. **Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку.** Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
| 47.Комплексный  | Оценка техники приема снизу двумя руками через сетку. |  |  |

|  |
| --- |
|  **Лыжная подготовка (21 ч)** |
| **Техника лыжной подготовки.** | 48.Комбинированный |  **Инструктаж по ТБ.** Скользящий шаг. ОРУ на лыжах. Повороты на месте. Значение занятий на лыжах. Дистания 4 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Дистанция |  |  |
| 49.Комбинированный |
|  | 50.Комбинированный | **Попеременный двухшажный ход**. Скользящий шаг. ОРУ на лыжах. Повороты на месте. Значение занятий на лыжах. Дистанция 5 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Дистанция |  |  |
| 51.Комбинированный |
|  | 52.Комбинированный | **Одновременный бесшажный ход**. Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. ОРУ на лыжах. Эстафеты. Дистанция 6км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Дистанция |  |  |
|
| 53.Комбинированный |
|  | 54.Комбинированный | **Одновременный двухшажный ход.** Соревнования между собой. . Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. ОРУ на лыжах. Дистанция 6 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Дистанция |  |  |
| 55.Комбинированный |
|  | 56.Комбинированный | **Коньковый ход без п**алок Одновременный двухшажный ход . Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. ОРУ на лыжах. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Дистанция |  |  |
|  | 57.Комбинированный | **Изменение стоек спуска** Коньковый ход без палок Одновременный двухшажный ход. Соревнования между собой. . Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. ОРУ на лыжах. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Дистанция |  |  |
| 58.Комбинированный |
|  | 59.Комбинированный | **Подъём скользящим шагом.** Изменение стоек спуска Коньковый ход без палок Одновременный двухшажный ход. ОРУ на лыжах. Дистанция 7 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Спуски и подьемы |  |  |
| 60.Комбинированный |
|  | 61.Комбинированный | **Поворот «плугом»** Подъём скользящим шагом. Изменение стоек спуска Коньковый ход без палок. ОРУ в движении без палок. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Спуски и подьемы |  |  |
|  | 62.Комбинированный  | Игры на лыжах . Повторение ходов без палок. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  | Спуски и подьемы |  |  |
| 63.Комбинированный |
|  | 64.Комбинированный | **Непрерывное передвижение**. Коньковый ход без палок Одновременный двухшажный ход. Соревнования между собой. . Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг. ОРУ на лыжах | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвиж-ия 2 км | Спуски и подьемы |  |  |
|  | 65.Учётный  | **Скользящий шаг. ОРУ**. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Спуски и подьемы |  |  |
|  | 66.Учётный  | **Попеременный двухшажный ход.ОРУ.** | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Спуски и подьемы |  |  |
|  | 67.Учётный  | **Одновременный бесшажный ход.** ОРУ. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Спуски и подьемы |  |  |
|  | 68.Учётный  | **Спуски и подъёмы**. ОРУ. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Спуски и подьемы |  |  |

**Волейбол (продолжение 9 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Волейбол ( 9ч)   | 69.Совершенствование | **Стойки и передвижения игрока.** Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
| 70.Совершенствование | **Стойки и передвижения игрока.** Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
| 71.Совершенствование | **Стойки и передвижения игрока**. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 72.комплексный | **Стойки и передвижения игрока..** Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нижний удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.. Игра по упрощенным правилам.  | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Комплекс 3 |  |  |
| 73.Совершенствование |  |  |  |  |  |  |
| 74..Совершенствование | **Стойки и передвижения игрока**.. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 75.Совершенствование |  |  |  |
| 76.Учетный |  |  |  |
| 77.учетный |  |  |  |

**Баскетбол 15ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол (15ч) | 78.Изучение нового материала | **Передвижения игрока**. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | Текущий. | Комплекс 3. |  |  |
| 79..Комбинированный | **Передвижения игрока.** Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Правила баскетбола. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | Текущий. | Комплекс 3. |  |  |
| 80..Комбинированный | **Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.** Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | Текущий  | Комплекс 3 |  |  |
| 81..Комбинированный | Оценка техники ведения мяча в движении с изменением направления и высокого отскока. |  |  |
|  | 82..Комбинированный | **Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника**. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
| Комплекс 3 |  |  |
| 83.Комбинированный |
| 84..Изучение нового материала. | **Бросок мяча двумя руками от головы с мета с сопротивлением** Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока.. Быстрый прорыв ( 2/1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
|  | 85..Комбинированный | **Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока** Сочетание приемов передвижений и остановок 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.  | Текущий. | Комплекс 3 |  |  |
| 86.Комбинированный |
| Комплекс 3 |  |  |
| 87.Комбинированный |
| 88..Комбинированный | **Бросок мяча двумя руками от плеча с места с сопротивлением**.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.. Быстрый прорыв ( 2/1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | Оценка. Техники броска мяча одной рукой от головы в движении после ловли мяча.Текущий  | Комплекс 3 |  |  |
|  | 89.Изучение нового материала | **Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением**. Штрафной бросок. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Игровые задания (2×2, 3×3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.  | Текущий  | Комплекс 3 |  |  |
| 90.Комбинированный. |
|  |  |
| 91.Комбинированный | **Сочетание приемов передвижений и остановок игрока**. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча 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.  | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места.Текущий  | Комплекс 3 |  |  |
| 92.Учетный | **Сочетание приемов передвижений и остановок игрока**. Передачи 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.  | Текущий  | Комплекс 3 |  |  |

**Легкая атлетика ( 10ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спринтерский бег, эстафетный бег ( 5ч) | 93.Комбинированный | **Высокий старт ( 20-40м),** бег по дистанции (50-60м). СБУ. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий  | Комплекс 4 |  |  |
| 94.Совершенствование | **Высокий старт ( 20-40м), бег по дистанции (50-60м).** Эстафеты. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий  | Комплекс 4 |  |  |
| 95.Совершенствование | **Высокий старт ( 20-40м).бег по дистанции (50-60м) .** СБУ. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий  | Комплекс 4 |  |  |
| 96.Совершенствование | **Высокий старт ( 20-40м).**бег по дистанции (50-60м) . Финиширование. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег (3×10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60м) | Текущий  | Комплекс 4 |  |  |
| 97.Учетный | Бег (60м) на результат. СБУ. ОРУ. . Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью (60м) | М.: «5»-9,5с «4»-9,8с «3»-10,2сД.: «5»-9,8с «4»-10,4с «3»-11,9с | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5ч) | 98.Комбинированный | **Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».** Метание теннисного мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований. | **Уметь:** прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. | текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 99.Комбинированный |
| 100.Контрольный | Оценка техники прыжка в длину. |  |  |
| 101.Контрольный | Оценка техники метания мяча с разбега. |  |  |
| 102.Контрольный | **Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».** Метание теннисного мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований. | **Уметь:** прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность:М.: «5»-35 м «4»-30 м «3»-28 мД.: «5»-28 м «4»-24 м «3»-20 м | Комплекс 4 |  |  |

**Инвентаризация:**

1.Лыжи, комплект – 12 пар 2.Мячи баскетбольные – 4 шт.

3.Мячи футбольные – 2 шт. 4.Мячи волейбольные –2 шт.

5.Гимнастический козёл – 2 шт. 6.Гимнастический конь – 1 шт.

1. Перекладина большая – 1 шт. 8.Перекладины малые – 2 шт.

9..Теннисный стол – 1 шт. 10.Гимнастическая (шведская) стенка – 1 шт.

1. Маты – 4 шт. 12.Скамейки – 2 шт.

13.Баскетбольный щит – 2 шт. 14.Полоса препятствий.

**Спортивное ядро (стадион):**

1. .Футбольное поле – 1 шт.
2. Волейбольное поле – 1 шт.
3. Гимнастический городок:

А) перекладины – 1шт.

Г) рукоход – 1 шт.

Д) лабиринт -1 шт

3. Беговая дорожка – 300м

4.Прыжковая яма

**Литература**

Рабочая программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Поурочные планы – 7 класс. Авторы – составители: Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин.

 Тематическое планирование ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

* Пособие для учащихся:

 - Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

* Пособия для учителя:

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.

- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

- «В помощь школьному учителю» универсальное издание 5-9 классов . Автор В.И. Ковалько

|  |
| --- |
|  |