

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Студенцы**

«Согласовано»

Заместитель
директора по УР

_____ / Е.М.Будко/

«__» _____ 20__ г.

«Утверждаю»

Директор
ГБОУ ООШ с.Студенцы

_____ / А.К.Матанов/

«__» _____ 20__ г.

**Рабочая программа по физической культуре
7 класс**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № _____ от «__» _____ 2013 г.

2013 - 2014 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Здоровье - это самое главное в жизни.
Это и счастье, радость, свобода, труд,
опора и общение с родными друзьями.
Это сама жизнь.*

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **7 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Углубленный		7 классы	3	Виленский М.Я.; Туревский И.М. Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2011

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54,83
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55,84
4.	Двигательный режим	11,22,56,80
5.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки	13,23,57,81
6.	Режим дня школьника	24,58,85
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	14,25,59,86
9. 10	Основные причины травматизма	15,26,60,87
11	Виды легкой атлетики	4,27,71,100
12	Основные требования к одежде и обуви	5,32,61,88
13	Значение ЗОЖ для здоровья человека	6,92,101
14	Мир Олимпийских игр	7,93,102
15	Требования к температурному режиму	33,43,51,70
16	Понятия об обморожении	8,34,44,62,89
17	Профилактика плоскостопия	16,35,45,63,90
18	Профилактика близорукости	50,64,72
19	Профилактика простуды	52,65,73
20	Поведение в экстремальных ситуациях	17,36,46,74,94
21	Элементы самомассажа	18,37,47,76,95
22	Основы аутогенной тренировки	53,66,77,81
23	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	19,38,68,78,96
24	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	30,39,69,97
25	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн	31,40,98
26	Виды лыжного спорта	9,41,82,99
27	Звезды советского и российского спорта	67,75
28	Первая помощь при травмах	3,34
29	Влияние физических упражнений на развитие телосложения	2,35

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
----------	------------------------	----------------

1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2,21,49
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,43,44,68,82
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,23,45,67,83,102
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	13,24,46,66,84,85
5.	Упражнения на снятие усталости	14,25,47,64,65
6.	Равномерный бег	3,5,10,98,99
7.	Прыжки со скакалкой	4,6,7,26,41,42,48,62,63,72,73,94
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	15,27,69,89,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	16,59,60,70,90
10.	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	17,61,71,91
11.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	9,92
12.	Метания в горизонтальную цель	96
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	93,95
14.	Броски легких предметов на дальность и цель	8,97
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	28,29
16.	Комплекс упражнений на развитие координации	30,31
17.	Приседания на одной ноге	32,33
18.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,35
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36,37
20.	Танцевальные шаги	38,39
21.	Акробатические упражнения	40
22.	Ступающий шаг без палок и с палками	52,74
23.	Скользкий шаг без палок и с палками	53,75
24.	Подъемы и спуски с небольших склонов	55,56
26.	Передвижение на лыжах до 4 км	57,58
27.	Комплекс упражнений на развитие силы	77,78
28.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	76
29.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	50,51,54
30.	Ловля и передача мяча на месте	81
31.	Ведение мяча на месте	79,80
32.	Упражнения на развитие реакции	18
33.	Упражнения на развитие быстроты	19
34.	Упражнения на развитие ловкости	20,86
35.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	87,88

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 7 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	I триместр	II триместр	III триместр
1	Основы знаний		В процессе урока		
2	Легкая атлетика	29	15		14
3	Спортивные игры	30	15		15
4	Гимнастика с элементами акробатики	21		21	
5	Лыжная подготовка	22		9	13
	Всего часов:	102	30	30	42

№	Тема урока	Тип	Элементы содержания	Требования к уровню подго-	Вид кон-	Дата про- ведения
---	------------	-----	---------------------	----------------------------	----------	----------------------

уро-ка		урока		товки обучаю-щихся	троля	план	фа-кт
Легкая атлетика							
1.	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Обучение	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м) Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий		
3-4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий		
5	Бег с ускорением, финиширование	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). Финиширование. Виды легкой атлетики.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий		
6	Зачет, бег 60 м.	учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	М. 5-9,3; 4-9.6; 3-9.8: Д. 5-9.5,4-9.8. 3.-10.0	текущий		

7	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание т. мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования л. упр. для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	текущий		
8	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч в цель.	текущий		
9	Зачет: прыжок в высоту	учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту на результат.	Уметь прыгать в высоту с 13-15 беговых шагов;	М: Д:		
10	Зачет: метание мяча на дальность.	учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	М: Д:		
11	Бег на средние дистанции	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 10 – 15 минут. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнения для развития выносливости. Спортивная игра «Лапта».	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий		
12	Бег на средние дистанции	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 10 – 15 минут. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнения для развития выносливости. Спортивная игра «Лапта».	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий		

13	Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта. Спортивная игра «Лапта».	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
14	Развитие силовой выносливости. Зачёт: бег 1000 м.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		
15	Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
Спортивные игры (волейбол) 15 часов							
16	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	Вводный	Инструктаж Т/Б по волейболу. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. История развития Отечественного волейбола. Звезды советского и российского спорта.	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий		
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий		

18	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
19-20	Прием мяча после подачи. Зачёт: приём и передача мяча.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий		
21-22	Подача мяча.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий		
23-24	Нападающий удар (н/у).	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику нападающего удара	текущий		
25	Зачёт: верхняя прямая и нижняя подача мяча.	учётный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику верхней прямой и нижней подачи мяча	текущий		

26	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
27	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3, 4 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
28-29	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, на результат. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		

30	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
Гимнастика с элементами акробатики 21 час.							
31	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Влияние физических упражнений на развитие телосложения.	Фронтальный опрос	текущий		
32	Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ. Фитнес аэробика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий		

33-34	Акробатические упражнения	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий		
35-36	Зачет: акробатическая комбинация. Развитие гибкости	учетный, совершенствование	Фитнес аэробика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий		
37-38	Упражнения в висе. Зачёт: подтягивание	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из вися на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
39-40	Зачет: висы и упоры. Развитие силовых способностей	комплексный	ОРУ на осанку. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из вися на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		

41-42	Развитие координационных способностей. Зачет: прыжки через скакалку за 1 мин.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий		
43-44	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		
45-46	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		
47-48	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		
49	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		

50-51	Зачет: опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	учетный, комплексный	Фитнес аэробика. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		
Лыжная подготовка 22 часа							
52	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	Фронтальный опрос	текущий		
53-54	Техника попеременных и одновременных лыжных ходов.	комплексный	Техника п/п и одновременных лыжных ходов (П/п 2х ш.х, одновременно бесш.х.. Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией 200 м. Прохождение дистанции 1500 м.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы.			
55	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2000м.	комплексный	Техника п/п и одновременных лыжных ходов (П/п 2х ш.х, одновременно бесш.х.. Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией 200 м. Прохождение дистанции 2000 м.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы.			
56	Повторение техники лыжных ходов. Зачёт: прохождение дистанции 2000 м.	учетный	Прохождение дистанции 1000 м. Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2000 м.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы.			
57-58	Подъем «елочкой» и спуск с поворотами.		Уметь выполнять ведение палки в движении.	текущий			

59-60	Зачёт: подъем «елочкой» и спуск с поворотами. Техника торможения «плугом» и «упором».	учетный комплексный	Техника торможения «плугом» и «упором». Подъем «елочкой» и спуски с поворотами вправо и влево. Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2000 м со средней скоростью с применением 2-3 ускорений по 150-200 м.	Уметь выполнять подъемы и спуски, повороты.			
61-62	Разучивание поворота на месте махом. Зачёт: торможения «плугом» и «упором».	комплексный учетный	Разучивание поворота на месте махом. Техника торможения «плугом» и «упором». Подъем «елочкой», скользящим шагом и спуски с поворотами вправо и влево. Учет прохождения дистанции 2 км.	Уметь выполнять торможения «плугом» и «упором».			
63-64	Прохождение дистанции 3000 м.	совершенствование	Прохождение дистанции 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы, повороты.			
65-66	Прохождение дистанции 3000 м.	совершенствование	Техника катания с горы. Прохождение дистанции 3000 м со средней скоростью со сменой ходов в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы, повороты.			
67-68	Совершенствование лыжных ходов.	совершенствование	Прохождение дистанции 3000 м со средней скоростью со сменой ходов в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы			
69-70	Совершенствование лыжных ходов.	совершенствование	Подъем в гору скользящим шагом. Техника торможения «плугом» и «упором». Подъем «елочкой» и спуски с поворотами вправо и влево. Повторение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2000 м со средней скоростью с применением 2-3 ускорений по 150-200 м.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы			

71-72	Круговая тренировка. Зачёт: прохождение дистанции 3 км.	комплексный учетный	Круговая тренировка 3 (400 б.с. 400 мед.). Прохождение дистанции 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы			
73	Круговая тренировка.	совершенствование	Круговая тренировка 3 (400 б.с. 400 мед.). Прохождение дистанции 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	Уметь выполнять изученные лыжные ходы			
Спортивные игры (баскетбол) 15 часов.							
74	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Фронтальный опрос	текущий		
75-76	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		

77-78	Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		
79	Зачёт: передача и ловля мяча при встречном движении.	учетный	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Основные требования к одежде и обуви. Зачёт: передача и ловля мяча при встречном движении.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			
80-81	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
82	Зачёт: ведение мяча	учетный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	текущий		

83	Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра		текущий		
84	Бросок мяча в движении.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий		
85	Штрафной бросок.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий		
86	Зачёт: бросок мяча с места, в движении, штрафной.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			
87	Индивидуальная техника защиты	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.		текущий		

88	Тактика игры.	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий		
Легкая атлетика 14 часов.							
89	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Фронтальный опрос	текущий		
90	Развитие силовой выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
91	Развитие силовой выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			
92	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий		
93	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий		

94	Зачёт: бег 60 метров.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	М. 5-9,3; 4-9.6; 3-9.8: Д. 5-9.5,4-9.8. 3.-10.0	текущий		
95	Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Спортивная игра «Лапта».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
96	Развитие скоростно-силовых качеств.	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий		
97	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий		
98	Метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий		
99	Зачёт: метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий		
100-101	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий		

102	Зачёт: прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
-----	----------------------------------	-------------------	--	---	--	--	--

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся 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» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

По технике 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.

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1		
2	Эстафеты с предметами.	1		
3	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток	1		
4	Преодоление полосы препятствий.	1		
5	Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий	1		
6	Работа по карточкам (акробатика)	1		
7	Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей	1		
8	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1		
9	Измерение ЧСС во время занятий.	1		
10	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1		
11	Игра «Выталкивание из круга»	1		

12	Игра «Перетягивание в парах»	1		
13	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1		
14	Ловля и передача мяча в парах.	1		
15	Игра «Мяч капитану», «Перестрелка»	1		
16	Передача мяча в движении	1		
17	Игра «Борьба за мяч».	1		
18	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
19	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		
20	Передача мяча в движении	1		
21	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		
22	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1		
23	Передачи мяча в тройках с перемещением	1		
24	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1		