**Филиал Муниципального бюджетного**

**общеобразовательного учреждения**

**средней общеобразовательной школы с. Братовщина**

**имени Героя Советского Союза Виктора Семёновича Севрина**

**Долгоруковского муниципального района Липецкой области**

**в с. Меньшой Колодезь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании методического объединения учителей эстетического цикла  Руководитель Корнукова И.А  Протокол №\_\_\_\_\_\_от | Принята решением педагогического совета МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. Севрина.  Протокол № \_\_ от \_\_ г. | Утверждена  Директор МБОУ СОШ  с. Братовщина имени Героя Советского Союза  В.С. Севрина  Е.А. Барабанова  Приказ №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 7в класса

Крысанова Виктора Ивановича,

учителя физической культуры

высшей квалификационной категории

2014 - 2015 учебный год

**Содержание:**

* пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр. 3-7
* учебно-тематическое планирование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр. 8
* содержание учебного предмета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ стр. 9 -12
* требования к уровню подготовки обучающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ стр.13
* учебно-методическое и информационно-техническое обеспечение\_\_\_\_\_\_стр.14
* календарно-тематическое планирование \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.15-18
* лист коррекции \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.19

**Пояснительная записка**

*Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:* -Закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года №273 –ФЗ.

-Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09 марта 2004 года №1312.

-Приказ Министерства образования РФ от 05 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

-Приказ МО и НРФ «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом МО РФ от 05.03.2004 № 1089 от 10.11.2011 № 2643.

-Приказ МО и НРФ «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом МО РФ от 05.03.2004 № 1089 от 24.01.2012 г. № 39

-Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования 2014-2015 учебный год утвержден приказом Минобрнауки № 253 от 31 марта 2014 года

-Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993.

-Приказ УОиН Липецкой области от 23.04.2014 г. № 385 «О базисных учебных планах для общеобразовательных учреждений Липецкой области, реализующих программы общего образования, на 2014/2015 учебный год».

-Письмо управления образования и науки Липецкой области от 26.10.2009 № 3499 «Примерное положение о структуре,порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) общеобразовательного учреждения, реализующего образовательные программы общего образования.

-Учебный план МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. Севрина на 2014-2015 учебный год, утверждённый приказом по школе № 85 от 30.05.2014 г.

-Календарный учебный график МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. Севрина на 2014-2015 учебный год, утверждённый приказом по школе № 133 от 29.08.2014 г.

*Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа ( в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком)*

Учебный план МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. Севрина отводит для изучения учебного предмета «Физкультура» в 5-9 классах 3 учебных часа в неделю (федеральный компонент).

В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. Севрина на 2014-2015 учебный год рабочая программа по физической культуре рассчитана для 5 - 8 классов на 35 недель, для 9 класса на 34 недели, количество учебных часов за год составляет 105.

*Уровень программы* – базовый.

*Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:*

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

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

*Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа*

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе авторской программы   «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич) М.: Просвещение, 2010, соответствующей Федеральному компоненту государственного стандарта (основного) общего образования.

*Определение места и роли учебного курса, предмета в соответствии с государственным образовательным стандартом*

Предмет «Физическая культура » изучается на уровне основ­ного общего образования в качестве обязательного предмета в 5—9 классах.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ отводит для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах 3 учебных часа в неделю.

*Обоснование выбора примерной или авторской программы для разработки рабочей программы*

Авторская программа    В. И. Ляха, А. А. Зданевича составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта (основного) общего образования, в соответствии с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. М.: Просвещение, 2011 год). Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).  
      Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.  
      В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.  
      Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»*, который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».  
      Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих 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 состоянии здоровья.  
      Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.  
      Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта.      Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.  
      В программе изложены *Требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.* Эти требования соотносятся с требованиями Государственного стандарта по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником.  
      В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.  
В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии.

*Информация о внесенных изменениях в авторскую программу*

В рабочей программе использованы дополнительные часы по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола ( подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации). Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.

*Формы организации образовательного процесса:* урочная.

Для более  качественного освоения предметного содержания настоящей программы уроки физической культуры подразделяются на три типа:

* уроки с образовательно-познавательной направленностью: на таких уроках учащиеся знакомятся со способами и правилами организации  самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала (уроки проводятся с использованием учебники по физической культуре);
* образовательно-предметной направленностью: такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;
* образовательно-тренировочной направленностью: уроки  используются для развития  физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части (помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма; на таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

*Виды контроля:*

* для оценки знаний: опрос, проверочные беседы, тестирование;
* для оценки техники владения двигательными умениями и навыками: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод;
* для оценки физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов:
* для оценивания владения способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: наблюдение.

Учебно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока | | | | |
| ****Способы физкультурной деятельности**** | | | | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | | | | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Физическое совершенствование | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока | | | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| Легкая атлетика | 33 | 33 | 33 | 33 | 28 |
| Гимнастика с основами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Лыжные гонки | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Спортивные игры | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| Всего часов | 105 | 105 | 105 | 105 | 102 |

В рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола ( подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации).

Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.

**Содержание учебного предмета**

**VII КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

***Базовые понятия физической культуры.***  Правила соревнований по спортивным играм. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного кнеосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

***Физическая культура человека.*** Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).  
      Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики*. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».  
      Акробатическая комбинация *(мальчики):* из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.  
      Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной.  
      Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.  
      Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь *(мальчики);* махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди *(девочки).*  
      Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках *(мальчики);* упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Легкая атлетика*. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Лыжные гонки*. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Спортивные игры.*  
      Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».  
      Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.  
      Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.  
      Опорный прыжок через гимнастического козла *(мальчики).*  
      Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание вупоре и соскоки махом вперед и назад *(мальчики);* наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь *(девочки).*  
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девочки):* из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.  
      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.  
      Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног *(мальчики);* упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись *(мальчики),* вис с завесом в кольца *(девочки).*  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *Легкая атлетика.* Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики;* 800 м — *девочки).*  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *Лыжные гонки.* Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для *мальчиков —* 1,5 м, для *девочек —* 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики,* 1,5 км — *девочки).*  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *Спортивные игры*  
      Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.  
      Упражнения специальной и технической подготовки.  
      *Плавание.* Поворот при плавании кролем на спине. Кроль на спине (согласование движения рук, ног и дыхания). Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      ***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

***В результате изучения предмета «Физическая культура» обучающийся основной школы должен:***  
**знать/понимать**   
      — роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  
      — основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;  
      — способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;  
      **уметь**  
      — составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;  
      — выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;  
      — выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;  
      — осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;  
       — соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;  
      — осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**   
      — проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;  
      — включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Учебно-методическое и информационно- техническое обеспечение**

1. Каинов, А. Н Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической   
культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. п. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : вг А Ф К, 20.0.3. - 68 с.

2. Лях, В. И Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. и. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 20. 11. - 128 с.

3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. г. и. Погадаев ; под ред. л. Б. Кофмана.-   
М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

4. <http://videouroki.net/view_catfile.php?cat=127> видеоуроки в сети Интернет (физическая культура)

5. <http://www.uroki-fizkultury.ru/> - уроки физкультуры

6. <http://sport-lessons.com/other/physical-culture/> - спортивные уроки

7. <http://skillopedia.ru/category.php?id=101> - общие уроки физкультуры (видео, презентации)

8. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=265639&tmpl=lib> сообщество учителей физкультуры

9. <http://www.fizkult-ura.ru/> - ФизкультУра - сайт для педагогов

10. <http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

Занятия физической культуры проходят:

в спортивном зале: оборудован спортивным инвентарем, гимнастическим снарядами (козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические,  гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон); секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели; свисток,  кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные;

**Календарно-тематическое планирование 7 в класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | №  урока | Наименование разделов и тем | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31  32  33  34  35  36  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62  63  64  65  66  67  68  69  70  71  72  73  74  75  76  77  78  79  80  81  82  83  84  85  86  87  88  89  90  91  92  93  94  95  96  97  98  99  100  101  102  103  104  105 | 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23 | **I- ЧЕТВЕРТЬ**  *ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*  Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.  Тестирование.  Низкий старт и стартовый разгон.  Бег 60м с низкого старта. Игра в лапту  Бег 60м с низкого старта. Игра в лапту  Метание мяча с разбега на дальность.  Бег 60м, метание мяча.  Прыжки в длину с разбега, метание.  Прыжки в длину с разбега, метание.  Метание мяча с разбега. Игра в лапту  Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Кросс до 3000м.  Бег 2000м (мал), 1500м (дев).  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Баскетбол*  Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Правила соревнований по баскетболу.  Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Стойка игрока, перемещения в стойке.  Поворот на месте.  Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  Технико-тактические действия игроков при выбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Остановка мяча в прыжке и в шаге.  Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски.  Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски.  Технико-тактические действия игроков при выбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Бросок мяча в движении после двух шагов.  Технико-тактические действия игроков при выбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Бросок мяча в движении после двух шагов.  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.  Комбинации из изученных элементов:  ведение, ловля, передача, броски.  Учебная игра в баскетбол.  Учебная игра в баскетбол.  **II- ЧЕТВЕРТЬ**  *ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ*  Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.  Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.  Лазанье по канату в три приема.  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д).  Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д).  Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).  Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).  Лазанье по канату в три приёма.  Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д).  Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).  Акробатические упражнения.  Упражнения на брусьях.  Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).  Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).  Акробатическая комбинация.  Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).Ритмическая гимнастика, танцевальные движения (д)  Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика, танцевальные движения (д)  Опорный прыжок. Ритмическая гимнастика, танцевальные движения (д)  Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях и бревне.Преодоление гимнастической  полосы препятствий.    **III- ЧЕТВЕРТЬ**  *ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА*  Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Краткие сведение о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 году (виды состязаний, место проведения, число участников, символика)  Скользящий шаг без палок и с палками.  Попеременный двухшажный ход.  Повороты переступанием в движении.  Скользящий шаг без палок и с палками.  Одновременный двухшажный ход.  Повороты переступанием в движении.  Подъем «полуелочкой», тормржение и поворот упором.  Одновременный одношажный ход.  Двигательный навык и двигательные умения как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность) Подъем в гору скользящим шагом.  Одновременный одношажный ход.  Подъем в гору скользящим шагом.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.  Попеременный двухшажный ход.  Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.  Поворот на месте махом.  Прохождение дистанции до 4х км.  Подъем в гору скользящим шагом.  Повороты переступанием в движении.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.(воли, смелости, трудолюбия, честности, этнических норм поведения) Поворот на месте махом, подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой».  Прохождение дистанции 2км на время.  Прохождение дистанции до 5 км.  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *Футбол*  Техника безопасности при занятиях футболом. Правила соревнований по мини-футболу. Передвижения, остановки без мяча и с мячом.  Комбинация из изученных перемещений.  Игра головой. Использование корпуса в игре.  Удар по мячу серединой стопы.  Остановка летящего мяча серединой подъёма.  Игра по упрощённым правилам в мини-футбол.  **IV-ЧЕТВЕРТЬ**  *СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*  *ВОЛЕЙБОЛ*  Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча сверху через сетку.  Передача мяча сверху через сетку.  Приём мяча снизу после перемещения вперёд.  Нижняя прямая подача через сетку.  Игра в «Пионербол» двумя мячами.  Игра в волейбол по упрощённым правилам.  *ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ*  Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.  Прыжки в высоту с разбега.  Прыжки в высоту с разбега  Прыжки в высоту с разбега  Прыжки в высоту с разбега  Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег  Бег 60м с низкого старта. Эстафетный бег  Метание мяча на дальность с 4-5 шагов  Метание мяча на дальность с 4-5 шагов  Прыжки в длину с разбега, метание мяча  Метание мяча на дальность. Игра в лапту.  Прыжки в длину с разбега, бег 60м. Игра в лапту.  Прыжки в длину с разбега. Игра в лапту.  Медленный бег до 15 мин. Игра в лапту.  Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений. Бег до 1500м  Бег до 2000м  Кросс до 3000м. Тестирование.  Резервный урок  Резервный урок  Резервный урок  Резервный урок | 1.09.  2.09.  6.09.  8.09.  9.09.  13.09.  15.09.  16.09.  20.09.  22.09.  23.09.  27.09.  29.09.  30.09.  4.10.  6.10.  7.10.  11.10.  13.10.  14.10.  18.10.  20.10.  21.10.  25.10.  27.10.  28.10  1.11.  10.11.  11.11.  15.11.  17.11.  18.11.  22.11.  24.11.  25.11.  29.11.  1.12.  2.12.  6.12.  8.12.  9.12.  13.12.  15.12.  16.12.  20.12  .  22.12.  23.12.  27.12.  12.01.  13.01.  17.01.  19.01.  20.01.  24.01.  26.01.  27.01.  31.01.  2.02.  3.02.  7.02.  9.02.  10.02.  14.02.  16.02.  17.02.  21.02.  24.02.  28.02.  2.03.  3.03.  7.03.  9.03.  10.03.  14.03.  16.03.  17.03.  21.03.  23.03.  6.04.  7.04.  11.04.  13.04.  14.04.  18.04.  20.04.  21.04.  25.04.  27.04.  28.04.  2.05.  4.05.  5.05.  11.05.  12.05.  16.05.  18.05.  19.05.  23.05.  25.05.  26.05.  30.05. |  |

**Лист коррекции**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Дата** | **Изменение** | **Основание** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |