**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 циклаРуководитель Корнукова И.АПротокол №\_\_\_\_\_\_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. СевринаЕ.А. БарабановаПриказ №\_\_\_\_ 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 |
| 123456789101112131415161718192021222324252627282930313233343536373839404142434445464748495051525354555657585960616263646566676869707172737475767778798081828384858687888990919293949596979899100101102103104105 | 1234567891011121314151617181920212223242526271234567891011121314151617181920211234567891011121314151617181920212223242526272829301234567891011121314151617181920212223 | **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 лаптуБег 60м с низкого старта. Игра в лаптуМетание 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 лаптуРоль 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 разбегаПрыжки в высоту с разбега Прыжки в высоту с разбегаБег 60м с низкого старта. Эстафетный бегБег 60м с низкого старта. Эстафетный бегМетание мяча на дальность с 4-5 шаговМетание мяча на дальность с 4-5 шаговПрыжки в длину с разбега, метание мячаМетание 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 1500мБег до 2000мКросс до 3000м. Тестирование.Резервный урокРезервный урокРезервный урокРезервный урок | 1.09.2.09.6.09.8.09.9.09.13.09.15.09.16.09.20.09.22.09.23.09.27.09.29.09.30.09.4.10.6.10.7.10.11.10.13.10.14.10.18.10.20.10.21.10.25.10.27.10.28.101.11.10.11.11.11.15.11.17.11.18.11.22.11.24.11.25.11.29.11.1.12.2.12.6.12.8.12.9.12.13.12.15.12.16.12.20.12.22.12.23.12.27.12.12.01.13.01.17.01.19.01.20.01.24.01.26.01.27.01.31.01.2.02.3.02.7.02.9.02.10.02.14.02.16.02.17.02.21.02.24.02.28.02.2.03.3.03.7.03.9.03.10.03.14.03.16.03.17.03.21.03.23.03.6.04.7.04.11.04.13.04.14.04.18.04.20.04.21.04.25.04.27.04.28.04.2.05.4.05.5.05.11.05.12.05.16.05.18.05.19.05.23.05.25.05.26.05.30.05. |  |

**Лист коррекции**

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