### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11-х классов под руководством доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич, действующей с 2007 года, охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания. Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка и с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого гимназиста.

Содержание данного календарно-тематического планирования при **2** (**двух)** учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, возможностей материальной физкультурно – спортивной базы школы, включена дифференцированная (вариативная) часть физической культуры. Она направлена на изучение раздела “Подвижные игры” и на увеличение часов на раздел “Спортивные игры” (волейбол, баскетбол).

**Целью физического воспитания** в гимназии является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания**

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

* содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влияний занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

**Теоретические сведения** призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник “Физическая культура”, программно-методический материал.

**Гимнастика с основами акробатики.** Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 8 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 9 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения от дельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки **легкой атлетики направлены на закрепление** основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе **“Спортивные игры”**  продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичеких взаимодействий в нападении и защите.

**Лыжная подготовка** посвящена изучению поперенного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2–3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

**Успеваемость.** Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

*Предварительный учет* осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

*Текущий учет* – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

*Итоговая оценка* – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручение учителя.

**Типовой программный материал уроков по физической культуре в 7 классе**

**Основы знаний**

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, при занятиях спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой и лыжной подготовкой.

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

**Легкая атлетика**

|  |  |
| --- | --- |
| *Основная направленность* | *Содержание материала* |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м. |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1000м |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |
| На овладение техникой метания | Метание теннисного мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м.  Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из положения сед ноги врозь на полу |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. |

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

|  |  |
| --- | --- |
| *Основная направленность* | *Содержание материала* |
| На освоение строевых упражнений | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |
| На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. |
| На освоение ОРУ с предметами | ОРУ с набивным мячом, гимнастическими палками |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.  Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа |
| На освоение акробатических упражнений | Два кувырка вперед слитно; Мост из положения стоя с помощью. |
| На развитие координационных способностей | ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| На развитие силовых способностей | Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания. |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания. |
| На овладение организаторскими способностями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |

**Спортивные игры - Баскетбол**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Содержание материала |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости |
| На овладение техникой бросков | Броски одной и двумя руками с места и в движении. Максимальное расстояние до корзины 3,60м |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча |
| На закрепление техники владения мячом | Комбинация из освоенных элементов |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом | Комбинация из освоенных элементов |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. |
| На овладение и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |

\*вырывание и выбивание мяча; бросок двумя руками от груди; ведение мяча с изменением направления; ловля и передача мяча

**Волейбол**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная направленность | | Содержание материала |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий.  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение). |
| На освоение техники приема и передач мяча | | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. |
| На освоение техники нижней прямой подачи | | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки |
| На овладение игрой | | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков |
| На развитие координационных способностей | | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, всевозможные упражнения с мячом и т.д.) |
| На развитие выносливости | | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры |
| На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, из различных и.п.. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. | |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр. | |

**Лыжная подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| *Основная направленность* | Содержание материала |
| На освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях. |

**Раздел**: **“Подвижные игры”.** Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий и др.). В содержание включены игры с бегом, метанием, на координацию, с прыжками. Основными продолжают оставаться игры применяемые на последующих уроках: “Два капитана” и “Лапта”.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 КЛАСС**

**Общее количество часов на 2012 -2013 учебный год - 68**

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре в 7 классе по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного**  **материала** | **Количество часов**  **(уроков)** | **Четверть** | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | | | | |
| 2 | Спортивная игра волейбол | 10 |  |  | | 4 | | 6 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |  | 14 | |  | |  |
| 4 | Легкая атлетика | 18 | 8 |  | |  | | 10 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  |  | | 16 | |  |
| 6 | Спортивная игра баскетбол | 10 | 10 |  | |  | |  |
|  | **Итого** | **68** | **18** | **14** | | **20** | | **16** |

**7 класс I Четверть - 18 часов: Легкая атлетика (8 ч), Спортивные игры - баскетбол (10 ч).**

Знать:

**Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

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

**Социально-психологические основы:** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовленности**  **обучающихся** | **Контроль двигательных действий** | **Д/з** |
|
|  |  |  | **Легкая атлетика - 8 часов** |  |  |  |
| 1 | ТБ на уроках  по л/а,  Инструктаж по охране труда. Высокий старт, медленный. бег 2мин. | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт 30–40 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Учить бегу на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. | Знать правила ТБ на уроках л/а. |  | Комплекс 1 |
| 2 | Бег с ускорением 30 м.Техника низкого старта. Бег 3 мин с двумя ускорениями. | 1 | Низкий старт 40–50 м. ОРУ в движении. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью | Бег 30 метров.  Осн. группа  на время по нормат.  Подгот. и спец. мед.группы:  без учета времени | Комплекс 1 |
| 3 | Техника разбега и отталкивания при прыжке в высоту. Бег до 4 мин. | 1 | Низкий старт . Бег по дистанции до 4 мин.. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в высоту с разбега. Специальные прыжковые упражнения.. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 10м с максимальной скоростью с низкого старта | Специальные прыжковые упр.  Осн. группа  по нормат.  Подгот. и спец. мед.группы:  без учета времени | Комплекс 1 |
| 4 | Челночный бег 3\*10м. Закрепить прыжок в высоту. | 1 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Разбег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с разбега. |  | Комплекс 1 |
| 5 | Прыжки в длину с места.Метание малого мяча с 2-3 шагов. | 1 | Прыжок в длину с места. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | **Уметь** прыгать в длину с места,метать на дальность мяч.  Пробегать 60 метров | Прыжки в длину с разбега  Осн. группа  по нормативам  Подгот. и спец. мед.группы:  без учета норм. | Комплекс 1 |
| 6 | Метание  малого мяча с разбега.Бег до 6 мин. | 1 | Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике | **Уметь** прыгать в длину с места,метать на дальность мяч |  | Комплекс 1 |
| 7 | Полоса препятствия 2-3 станций.Метание мяча.Прыжки на скакалке (1 мин.) | 1 | Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Развития скоростно-силовых качеств. | **Уметь** метать на дальность мяч с места | Метание малого мяча150 гр.  Осн. группа  по нормативам  Подгот. и спец. мед.группы:  без учета норм. | Комплекс 1 |
| 8 | Бег на средние дистанции ( 1000 и 1500 метров). | 1 | Бег 1000метров(мал.), 1500метров ( дев.). ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать дистанцию 1000м и 1500м. | Без учета времени | Комплекс 1 |
|  |  |  | **Спортивные игры – 10 часов** |  |  |  |
| 9 | Баскетбол.Передвижения ипрыжки.Эстафета с баскетбольными мячами. | 1 | Передвижение игрока. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте . Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс  3 |
| 10 | ОРУ.Передвижение и остановка баскетбольного мяча.Передачи в парах. | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча в парах.. Ведение мяча. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс  3 |
| 11 | Передачи мяча со сменой мест. Бросок мяча по кольцу. | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте .. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс  3 |
| 12 | Ведение мяча правой и левой рукой в шаге.Игра в «Снайпер». | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча на месте .Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс  3 |
| 13 | Ведение мяча в движении. | 1 | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча .. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Комплекс  3 |
| 14 | Учебная игра. Силовые упражнения. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении . Бросок мяча двумя руками . Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс  3 |
| 15 | Учебная игра 3х3,  3х2. Упражнения с набивными мячами. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс  3 |
| 16 | Баскетбол с упращёнными правилами.Подтягивание на перекладине, пресс,отжимание. | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места . | Комплекс  3 |
| 17 | Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5 | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах .  Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс  3 |
| 18 | Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | Комплекс  3 |

**7 класс II Четверть - 14 часов: Гимнастика (14 ч)**

Знать:

**Гимнастика:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**Естественные основы**: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовленности**  **обучающихся** | **Контроль двигательных действий** | **Д/з** |
|
|  |  |  | **Гимнастика – 14 часов** |  |  |  |
| 19 | ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. | 1 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.  Кувырок вперед в стойку на лопатках. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силов. спос-тей | **Уметь** выполнять акробатические упражнения. |  | Комплекс  2 |
| 20 | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазание по канату. | 2 | Кувырок назад .Новые комплексы утренней гимнастики .ОРУ. Эстафеты.. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения . |  | Комплекс  2 |
| 21 | Строевые упражнения. КУ наклоны вперед (пресс), прыжки через скакалку. | 3 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост.. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. |  | Комплекс  2 |
| 22 | Стойка на голове(мальчики) . Акробатические упражнения. Лазание по канату. | 4 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять акробатические упражнения . | Техника выполнения акробатических упражнений | Комплекс  1 |
| 23 | Строевые упражнения. Лазание по канату. Кувырки. | 5 | Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь** лазать по канату в два приема |  | Комплекс  1 |
| 24 | Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами .Передвижения по бревну. | 6 | Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты Развитие силовых способностей. | **Уметь** лазать по канату в два приема | Лазания по канату на расстояние.  Осно. группа:  по норм.  Подгот. и спец. группы без учета | Комплекс  1 |
| 25 | Упр.- я с набивными мячами. Акробатические упражнения. Бревно ( приставной шаг ,приседания) | 7 | Выполнение команд: «Пол оборота направо!», «Пол оборота налево!». ОРУ на месте. Упражнения на бревне. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения упражнений на бревне.  **Уметь** выполнять строевые упражнения. |  | Комплекс  2 |
| 26 | Строевые упражнения. Соскок с бревна. Игра – эстафета. | 8 | Выполнение команд: «Пол оборота направо!», «Пол оборота налево!». ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения на бревне. |  | Комплекс  2 |
| 27 | Строевые упражнения. Обучение опорному прыжку. | 9 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, мост. |  | Комплекс  2 |
| 28 | ОРУ. Опорный прыжок через козла | 10 | Выполнение упражнений на козле. Эстафеты .Развития силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения через коэла. | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания  Основ. группа:  По нормат.  Подгот. и спец. группы без учета | Комплекс  2 |
| 29 | Упражнения с гимнастическими палками. Опорный прыжок. | 11 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок |  | Комплекс  2 |
| 30 | Опорный  Прыжок. Полоса препятствия. | 12 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок |  | Комплекс  2 |
| 31 | Опорный  Прыжок. | 13 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок |  | Комплекс  2 |
| 32 | Подтягивание, пресс, отжимание. | 14 | ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять силовые упражнения. |  | Комплекс  2 |

**7 класс III Четверть - 20 часов: Лыжная подготовка (16 ч),**

**Спортивные игры - волейбол (4 ч)**

Знать:

**Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

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

**Естественные основы**: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовленности**  **обучающихся** | **Контроль двигательных действий** | **Д/з** |
|
|  |  |  | **Лыжная подготовка – 16 часов** |  |  |  |
| 33 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Эстафеты 200м . Ходы. | 1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах |  | Комплекс  4 |
| 34 | Техника попеременного и одновременного лыжного хода. | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км | Уметь передвигаться на лыжах | Техника попеременного двухшажного хода | Комплекс  4 |
| 35 | Совершенствование лыжных ходов. Спуски, пордъемы. | 3 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок.  Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах |  | Комплекс  4 |
| 36 | КУ 1 км. Одновременным одношажным ходом. | 4 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | Уметь передвигаться на лыжах |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Разучить подъем ёлочкой и спуск с поворотом вправо и влево. Дистанция 2 км. | 5 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок.  Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Спуски. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках |  |  |
| 38 | Дистанция 2км. С применением изученных ходов. | 6 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок.  Одновременный одношажный ход. Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | Техника  одновременного одношажного хода | Комплекс  4 |
| 39 | Подъём ёлочкой, спуски. Торможение плугом. Дистанция 2км. | 7 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок.  Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках |  | Комплекс  4 |
| 40 | Техника катания с горок. Дистанция 2км. | 8 | Техника безопасности при спусках и подъемах.  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов. Повороты на месте. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  | Комплекс  4 |
| 41 | Обучение повороту махом, дистанция 3 км. | 9 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Торможения. Прохождение дистанции до 2,5км. со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах тормозить, осуществлять подъем |  | Комплекс  4 |
| 42 | Лыжные ходы. Дистанция 3 км. | 10 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов.  Повороты на месте. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  | Комплекс  4 |
| 43 | Дистанция 3км. Спуски и подъёмы. | 11 | Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,км. со сменой ходов в средней скорости. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  | Комплекс  4 |
| 44 | Навыки катания с горок. Дистанция 3 км. | 12 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Соревнования по лыжным гонкам.  Контроль прохождения дистанции 1км. 2км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Прохождения дистанции 1км.  Осн.группа – на время  Подгот. и спец. группы без учета | Комплекс  4 |
| 45 | Дистанция 3 км. Со средней скоростью. | 13 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  | Комплекс  4 |
| 46 | КУ лыжные гонки. | 14 | Техника безопасности при спусках и подъемах.  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника  Спуска с уклона под 45 градусов | Комплекс  4 |
| 47 | Круговая эстафета с этапом 200м. | 15 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохожд. дистанции 2 -2,5км. с соверш-ем пройденных ходов. |  |  | Комплекс  4 |
| 48 | Соревнования на дистанции 2км, 3км. Переход в зал. | 16 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.  Сдача задолжниками учебных нормативов. |  | Прохождения дистанции 2-3км.  Осн. группа – на время  Подг. и спец. группы без учета | Комплекс  4 |
|  |  |  | **Спортивные игры - волейбол 4 часа** |  |  |  |
| 49 | Стойка и перемещение игрока |  | Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам |  | Комплекс 3 |
| 50 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения |  | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку | Комплекс 3 |
| 51 | Нижняя прямая подача мяча |  | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам |  | Комплекс 3 |
| 52 | Нижняя прямая подача мяча через сетку |  | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощ. правилам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам |  |  |

**7 класс IV Четверть - 16 часов: Легкая атлетика (10 ч),**

**Спортивные игры - волейбол (6 ч)**

Знать:

**Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

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

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | | | **Кол-во часов** | | | **Элементы содержания** | | | **Требования к уровню**  **подготовленности**  **обучающихся** | **Контроль двигательных действий** | | | **Д/з** | | |
|
|  |  | | |  | | | **Легкая атлетика – 10 часа** | | |  |  | | |  | | |
| 53 | ТБ по л/а. Строевые упражнения. Бег 3 минута. | | | 1 | Прыжок в высоту с 5–5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | | | Уметь прыгать в высоту с разбега | | | |  | | Комплекс  4 | |
| 54 | Прыжок в высоту. Эстафеты с набивными мячами. | | | 2 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 3 минут. | | | Уметь прыгать в высоту с разбега | | | |  | | Комплекс  4 | |
| 55 | | Строевые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. Бег 4 минуты. | 3 | | Прыжок в высоту с 3–5беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 4 минут. | | | Уметь прыгать в высоту с разбега | | | |  | | Комплекс  4 | |
| 56 | | Прыжок с места. Бег 3 минуты с 2 – 3 ускорениями. | 4 | | Прыжок с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | | | Уметь прыгать в высоту с разбега | | | | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания.  Основная группа:  мальчики: 125-115-100  девочки: 110-100-90  Подготовительная и специальная группы – техника выполнения | | Комплекс  4 | | |
| 57 | | Челночный бег 3х10 м. Бег 4 мин. | 5 | | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 5 минут. | | | Уметь пробегать. | | | | Бег 60 метров:  Осн. группа:  на время по нормативам  Подгот. и спец. мед.группы:  без учета времени | | Комплекс  4 | | |
| 58 | | ОРУ с набивными мячами. Бег с низкого старта.(30 м.) | 6 | | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. | | | Уметь пробегать с максимальной скоростью. | | | |  | | Комплекс  4 | | |
| 59 | | Бег 3 мин. С ускорением. Прыжок через скакалку 1 минута. | 7 | | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь пробегать с максимальной скоростью. | | | | Метание малого мяча  Осн. группа:  по нормативам  Подгот. и спец. мед.группы:  без учета нормат. | | Комплекс  4 | | | |
| 60 | | Учет техники старта. Бег 1,5 км. | 8 | | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.  Эстафетный бег до 40 метров этап. | | | Уметь пробегать с максимальной скоростью. | | | | Прыжки в длину с разбега  Осн. группа:  по нормативам  Подгот. и спец. мед.группы:  без учета нормат | | Комплекс  4 | | | |
| 61 | | Бег 60 метров. Метание малого мяча. | 9 | | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км. | | | Уметь вести бег на длинные дистанции | | | | Кроссовая подготовка 1 км.с учетом времени  Подгот. и спец.мед.группы:  без учета | | Комплекс  4 | | | |
| 62 | | Прыжок в длину с разбега. Силовые упражнения. | 10 | | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки. | | |  | | | |  | | Комплекс  4 | | | |
|  | |  |  | | **Спортивные игры – 6 часов** | | |  | | | |  | |  | | | |
| 63 | | Передача, перемещение, прием мяча. | 11 | | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей. | | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | | | |  | | Комплекс  5 | | | |
| 64 | | Прием мяча снизу двумя руками | 12 | | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | | | |  | | Комплекс  5 | | | |
| 65 | | Нижняя прямая подача мяча. | 13 | | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | | | |  | | Комплекс  3 | | | |
| 66 | | Подача мяча через сетку | 14 | | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | | | | Техника подачи мяча | | Комплекс  4 | | | |
| 67 | | Передача мяча сверху над собой | 15 | | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей. | | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | | | |  | | Комплекс  4 | | |
| 68 | | ОРУ по кругу. Тренировочная игра волейбол. | 16 | | | Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | | | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. | | | |  | | Задание на лето | |