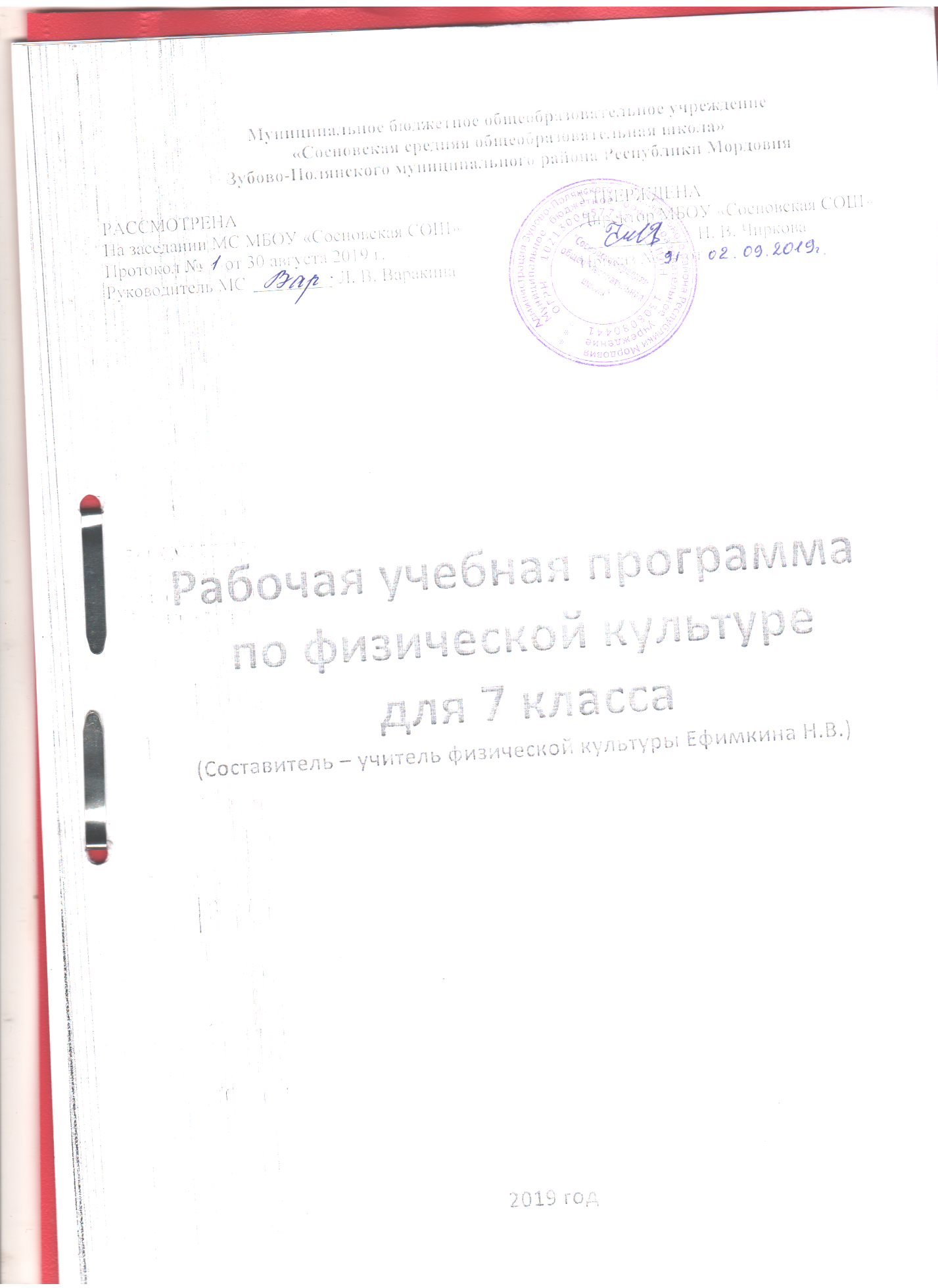
****

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа для 7 класса** по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего основного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, соответствует базисному учебному плану МБОУ «Сосновская СОШ», принятому 28 августа 2014 года, по которому на изучение физической культуры в 7 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю).

**Общая характеристика учебного предмета**

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

**Цель** рабочей программы по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию обучающихся;

– обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

– развитие двигательных способностей;

– приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

– воспитание у школьников потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

– содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Определены следующие **принципы** ведения курса:

*Систематичность в обучении.*

1. *Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями.* Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Последовательность решения задач физического воспитания в масштабе уроков определяется «следовыми» явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений.

2. *Постоянная преемственность эффекта занятий, систематичность.* Это положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними в целях исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект от предыдущего с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция (скопление) этих эффектов.

*3. Целостность обучения*. В физическом воспитании назначение принципа сознательности и активности тоже состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, *устойчивый интерес* *и потребность* к физкультурно-спортивной деятельности. Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению учащихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к учебно-тренировочному процессу.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков. Активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок . На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно 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. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На предмет «Физическая культура» для 7 класса базисным учебным планом отводится 102 часа (3 часа в неделю). Темы, попадающие на праздничные дни планируется изучать за счет объединения тем.

**Результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

|  |
| --- |
| **Личностные универсальные учебные действия** |
| **У обучающегося будут сформированы:** |
| * положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; * интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; * способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; * эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; * чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; * основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; * уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; * представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; * формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений; * установка на здоровый образ жизни; * знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; * первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; * представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье. |
| ***Обучающийся получит возможность для формирования:*** |
| * *понимания значения физической культуры в жизни человека;* * *первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;* * *представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;* * *представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;* * *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;* * *адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;* * *устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;* * *осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;* * *осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.* |
| **Регулятивные универсальные учебные действия** |
| **Обучающийся научится:**   * принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий; * принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе; * принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала; * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации; * осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; * оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности; * адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; * проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; * вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; * различать способ и результат собственных и коллективных действий. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;* * *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;* * *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;* * *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;* * *осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств;* * *проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.* |
| **Познавательные универсальные учебные действия** |
| **Обучающийся научится:** |
| * осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; * использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; * осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; * читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; * строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений; * ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; * осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; * осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; * устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;* * *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;* * *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;* * *осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;* * *самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;* * *произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;* * *анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;* * *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;* * *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.* |
| **Коммуникативные универсальные учебные действия** |
| **Обучающийся научится:** |
| * адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; * использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; * допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; * разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; * отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; * договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника; * контролировать свои действия в коллективной работе; * во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру; * следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; * контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; * соблюдать правила взаимодействия с игроками; * задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;* * *при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;* * *аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;* * *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;* * *последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;* * *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;* * *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;* * *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.* |

**Предметные результаты**

|  |
| --- |
| ***Знания о физической культуре*** |
| **Обучающийся научится:** |
| * организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); * соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; * ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; * характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; * раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; * характеризовать основные физические качества и различать их между собой. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;* * *выявлять связь физической культуры с трудом* |
| ***Способы физкультурной деятельности*** |
| **Обучающийся научится:** |
| * организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; * измерять показатели физического развития и физической подготовленности; * вести систематические наблюдения за их динамикой; * отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;* * *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.* |
| ***Физическое совершенствование*** |
| **Обучающийся научится:** |
| * оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; * выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; * выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); * выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); * выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); * выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. |
| ***Обучающийся получит возможность научиться:*** |
| * *фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;* * *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;* * *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;* * *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;* * *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;* * *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;* * *выполнять передвижения на лыжах.* |

**Содержание программы**

**7класс (102 часа)**

***Знания о физической культуре (теоретический материал)***

**Понятия о физической культуре.**

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

**Основные способы передвижения, требования к местам занятий.**

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Плавание. Общие правила плавания.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

**Элементарные знания о строении человеческого тела.**

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

**Правила оказания первой помощи:**

– при растяжении связок и ушибах;

– при вывихах;

– при переломах;

– при кровотечении;

– при сотрясении мозга.

**Профилактика травматизма.**

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

**Представления о физических качествах.**

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

**Самоконтроль.**

Определение нагрузки. Определение пульса.

**Общеразвивающие упражнения.**

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

***Физическое совершенствование (практический материал)***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Легкая атлетика*

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

*Гимнастика с основами акробатики.*

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в строну в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

*Подвижные игры*

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю…». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой).

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 2000метров | 14.30 | 14.00 | 11.30 | 15.00 | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| **1** | Знания о физической культуре | **В процессе уроков** |
| **2** | Легкая атлетика | **12+18** |
| **3** | Гимнастика с основами акробатики | **21** |
| **4** | Баскетбол | **15** |
| **5** | Волейбол | **15** |
| **6** | Лыжные гонки | **21** |
| **Количество уроков в неделю** | | **3** |
| **Количество учебных недель** | | **34** |
| **Итого** | | **102** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока; раздел  **7 класс** | Кол-во часов | Дата по плану | Фактически |
| **1** | **Легкая атлетика** | 12 |  |  |
|  | ТБ. Виды стартов | 1 |  |  |
|  | Старт с опорой на одну руку | 1 |  |  |
|  | Бег 30 метров с низкого старта | 2 |  |  |
|  | Бег 60 метров с высокого старта | 2 |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега | 2 |  |  |
|  | Преодоление полосы препятствий | 1 |  |  |
|  | Метание малого мяча на дальность | 2 |  |  |
|  | Бег 1500 метров | 1 |  |  |
| **2** | **Волейбол** | **15** |  |  |
|  | Передача мяча сверху | 1 |  |  |
|  | Прием мяча снизу | 1 |  |  |
|  | Прием мяча сверху через сетку | 1 |  |  |
|  | Нижняя прямая подача с 1-6 метров | 1 |  |  |
|  | Игры. Линейные эстафеты. | 2 |  |  |
|  | Игра «Мяч в воздухе» | 1 |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине | 1 |  |  |
|  | ОФП | 1 |  |  |
|  | Скоростно- силовые упражнения | 1 |  |  |
|  | Упражнения с отягощениями | 1 |  |  |
|  | Совершенствование техники игры волейбола | 1 |  |  |
|  | Двусторонняя учебная игра | 3 |  |  |
| 3 | **Гимнастика** | 21 |  |  |
|  | Основы знаний. ТБ. Акробатические упражнения. | 1 |  |  |
|  | Кувырок вперед в стойку на лопатках. | 1 |  |  |
|  | Стойка на голове.( м) | 1 |  |  |
|  | Соединение из 3-4 акробатических элементов | 1 |  |  |
|  | «Мост» из положения лежа | 2 |  |  |
|  | Кувырок назад в полушпагат | 2 |  |  |
|  | Соединение из 3-4 акробатических элементов | 2 |  |  |
|  | Лазанье по канату | 1 |  |  |
|  | Опорные прыжки «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д) | 5 |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине | 1 |  |  |
|  | Упражнения в равновесии | 1 |  |  |
|  | Стойка на голове и руках согнутыми ногами | 1 |  |  |
|  | Упражнения со скакалкой | 1 |  |  |
|  | Соединение из нескольких акробатических элементов | 1 |  |  |
| 4 | **Лыжная подготовка** | 21 |  |  |
|  | ТБ. Скольжение без палок | 1 |  |  |
|  | 7 класс  Одновременный двухшажный ход. | 3 |  |  |
|  | Одновременный бесшажный ход. | 2 |  |  |
|  | Торможение «плугом» | 1 |  |  |
|  | Торможение «упором» | 2 |  |  |
|  | Подъем «елочкой» | 1 |  |  |
|  | Одновременный одношажный ход. | 3 |  |  |
|  | Подъем в гору скользящим шагом | 2 |  |  |
|  | Поворот на месте махом | 1 |  |  |
|  | Спуск в основной стойке | 1 |  |  |
|  | Эстафета на лыжах | 1 |  |  |
|  | Гонка на один км; на 2 км; | 2 |  |  |
|  | Прохождение дистанции 3 км | 1 |  |  |
| **5** | **Волейбол** | **15** |  |  |
|  | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |
|  | Передача мяча из зоны 6 в зону 3 | 1 |  |  |
|  | Передача мяча из зоны 3 в зону 4 | 1 |  |  |
|  | Передачи через сетку со сменой мест | 1 |  |  |
|  | Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед | 1 |  |  |
|  | Техника подач в волейболе | 1 |  |  |
|  | Верхняя прямая подача | 1 |  |  |
|  | Нижняя прямая подача | 1 |  |  |
|  | Боковая подача | 1 |  |  |
|  | Прием мяча сверху, снизу | 2 |  |  |
|  | Совершенствование техники игры | 2 |  |  |
|  | Учебная игра на счет, на результат | 2 |  |  |
| 6 | **Легкая атлетика** | 18 |  |  |
|  | ТБ. Прыжок в высоту «перешагиванием» | 2 |  |  |
|  | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 2 |  |  |
|  | Низкий старт и стартовый разгон | 1 |  |  |
|  | Бег 60 метров | 2 |  |  |
|  | Прыжки в длину с места | 2 |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега | 2 |  |  |
|  | Метание малого мяча с разбега | 2 |  |  |
|  | Медленный бег на выносливость | 2 |  |  |
|  | Бег 1500 метров | 2 |  |  |
|  | Правила поведения на открытых водоемах | 1 |  |  |
|  | Основы знаний в процессе уроков |  |  |  |
|  | Всего | 102 |  |  |

**5.Учебно-методическое обеспечение**

**Литература для учителя**

* Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.
* Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,. Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ

Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

**Литература для учащихся**

* Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.

**6.Материально-техническое обеспечение**

Беговая дорожка, мячи 150 гр. для метания на дальность-5 штук, мячи малые для метания в цель 8 штук , сектор для метания гранаты , сектор для прыжков в длину с разбега , стоики , планка для прыжков в высоту , секундомер, футбольная площадка , волейбольная площадка, баскетбольная площадка, набивные мячи 1кг-3 штук, баскетбольные -10 штук , мячи волейбольные -10 штук , маты гимнастические -5 штук, перекладина гимнастическая- 4 штуки , бревно гимнастическое ,конь гимнастический , козел гимнастический, лыжный инвентарь лыжи ,ботинки , палки 27 пар, место для хранения инвентаря , скакалки-7 штук , палки гимнастические , нестандартное оборудование , канат для лазания, аптечка для оказания первой помощи .

**7.Планируемые результаты изучения учебного курса**

**По итогам усвоения учебного предмета учащийся 6 класса должен:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.