

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 70 Петроградского района Санкт-Петербурга**

Обсуждена и согласована
на Методическом
объединении

Принята на
Педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ

директор

Цындра Н.М.

Протокол № 1 от 27.08.2015

Протокол № 1 от 28.08.2015

Приказ № _____ от _____

Рабочая программа

по физкультуре
(предмет, курс)

7 «А» класс

Разработчик:

Котова Екатерина Васильевна

(ФИО, кв. категория)

2015-2016 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена для 7А класса в соответствии со следующими нормативными документами:

- ³⁵₁₇ Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ³⁵₁₇ Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 9 марта 2004 года № 1312 (в редакции от 01 февраля 2012 года);
- ³⁵₁₇ Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (для VI - XI (XII) классов) (в редакции от 19 октября 2009 № 427);
- ³⁵₁₇ Распоряжением Комитета по образованию от 06.05.2015 № 2158-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2015/2016 учебном году»;
- ³⁵₁₇ Распоряжением Комитета по образованию от 13.05.2015 № 2328-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015/2016 учебный год».
- ³⁵₁₇ Приказом Министерства образования и науки РФ № 253 от 31.03.2014 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- ³⁵₁₇ Приказом Министерства образования и науки РФ № 576 от 08.06.2015 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ № 253 от 31.03.2014»
- ³⁵₁₇ Приказом Министерства образования и науки РФ от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (с изменениями);
- ³⁵₁₇ Письмом Министерства образования РФ от 04.03.2010 № 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов»;
- ³⁵₁₇ Образовательной программой Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии №70, утвержденной директором ГБОУ гимназии №70 приказом № 25 от 03.06.2015 года;
- ³⁵₁₇ Протокола педагогического совета ГБОУ гимназии № 70 № 7 от 25.05.2015 «Об утверждении Учебного плана ГБОУ гимназии № 70 Петроградского района Санкт-Петербурга на 2015-2016 учебный год»;
- ³⁵₁₇ Положением о рабочей программе педагога ГБОУ гимназии № 70
- ³⁵₁₇ Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. - М.:Просвещение,2015

Программа предусматривает наличие единого поурочного тематического планирования в рамках одного класса. Деление класса по физическим способностям и уровню здоровья предусматривает следующее:

*учащиеся, отнесенные к основной группе, занимаются по единому поурочному планированию;

*учащиеся, имеющие медотвод от каких либо физических упражнений

(подготовительная группа), занимаются устно или сдают рефераты по темам (см. Приложение №2);

*учащиеся, которые полностью освобождены от физических нагрузок (3 группа здоровья), занимаются теоретически, выполняют работы и сдают рефераты по темам физической культуры (см. Приложение №2).

Согласно Уставу ГБОУ гимназии №70 учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок. Оценивание обучающихся предусматривает количественную оценку, как по окончании изучения раздела и тем, так и по мере текущего освоения умений и навыков (см. Тематическое планирование, «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся»).

В процессе реализации предлагаемой рабочей программы предполагается достижение следующих целей:

- * *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- * *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- * *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- * *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- * *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Задачи:

1. содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

10. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- * реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- * реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- * соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- * расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;
- * всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- * усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с ФГОС курс создаёт основу для формирования физических качеств и укрепления здоровья, освоения физических упражнений и двигательных действий, но и успешно развивает психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность. Согласно учебному плану на уроки физической культуры отведено 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по физической культуре являются:

Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со

сверстниками в достижении общих целей;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Нактивно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Нпроявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Ноказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Нумение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Нумение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи более эффективные способы решения учебных и познава тельных задач;

Нумение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Нвладение основами самоконтроля, самооценки, приня тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Нпонимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Нвладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

Нприобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

Носвоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

Нобогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Нформирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;

ЗНАНИЯ УМЕНИЯ, НАВЫКИ.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из

базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

– владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать этих показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость).

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, обще-развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также обще-развивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Обще-развивающие упражнения».

В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается при отсутствии снежного покрова в регионе заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса. В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в 7 классе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы в 7 классе 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.

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. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководство гимназии постоянно укрепляет материально-техническую и учебно-спортивную базу, создает внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводит спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего

образования и настоящей примерной программой.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения.

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.

Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление

полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

Бассейн.

Плавание кроль на спине, кроль на груди, брас, повороты, старт, водное поло.

В результате обучения учащиеся осваивают минимальный теоретический объем представлений о плавании, знакомятся с основными способами плавания, существующими в этом виде спорта, видами прикладного плавания, развивают физические качества: силу; выносливость; координацию, развивают определенный уровень физической подготовки.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча на месте и с продвижением у сетки; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и

логики прохождения материала.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики: развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок: развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы обще-развивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В результате обучения обучающиеся на ступени среднего общего образования:

- будут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- будут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и обще-развивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

**Учебно-тематический план
по физической культуре в 7 -а классе**

2015/2016

№ 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	12			8	4
3	Гимнастика с элементами акробатики	12		12		
4	Легкая атлетика	14	6			18
5	Лыжная подготовка	12			12	
6	Спортивная игра баскетбол	12	18	2		2
7	Кроссовая подготовка	6	4			2
8	Бассейн	34	9	7	10	8
	Итого	102	27	21	30	24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Общее количество часов на 2015 - 2016 учебный год - 102

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №	Дата проведения	
							план	факт
Легкая атлетика - 6 часов; Бассейн — 3 часа								
1	Проверка плавательной подготовки	1	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки.	Проверка плавательной подготовки	текущий	Комплекс №6		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт до 20–40 м, бег по дистанции 50–60 м, специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10м. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Челночный бег 3*10м. Мальчики «5» - 8,2 «4» - 8,8 «3» - 9,3 Девочки: «5» - 8,7 «4» - 9,3 «3» - 10,0	Комплекс №1		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт до 20–40 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	текущий	Комплекс №1		
4	Плавание ногами кролем на груди с различным положением рук	1	Плавание ногами кролем на груди с различным положением рук	Уметь плыть ногами кролем на груди с различным положением рук	Текущий	Комплекс №6		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Бег на результат 60 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Бег 60 метров. Мальчики: «5» – 8,7; «4» – 9,7 ; «3» – 10,0 . Девочки: «5» – 9,6; «4» – 10,6; «3» – 10,9	Комплекс №1		
6	Прыжок	1	Прыжок в длину. Метание	Уметь прыгать в	Текущий	Компл		

	в длину. Метание малого мяча		малого мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	длину с места, метать мяч на дальность		екс №1		
7	Плавани е ногами кролем на спине с различн ым положен ием рук	1	Плавание ногами кролем на спине с различным положением рук	Уметь плыть ногами кролем на спине с различным положением рук	текущий	Компл екс №6		
8	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча на дальность с 3-5 беговых шагов	Уметь метать мяч на дальность	текущий	Компл екс №1		
9	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча на результат	Уметь метать мяч на дальность	Метание малого мяча Мальчики «5» -36 «4» - 31 «3» - 26 Девочки: «5» - 22 «4» - 17 «3» - 14	Компл екс №1		
Кроссовая подготовка — 4 часа; Бассейн — 2 часа								
10	Согласова ние движений ног, рук с дыханием в кроле на спине	1	Согласование движений ног, рук с дыханием в кроле на спине	Уметь согласовывать движения ног, рук с дыханием в кроле на спине	текущий	Компл екс №1		
11	Бег на средние дистпции	1	Бег в равномерном темпе 2 км. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанции 2км.	Бег 2000 м. Мальчики «5» -9.00 «4» - 9.30 «3» - 9.55 Девочки: «5» - 11.00 «4» - 11.40 «3» - 12.10	Компл екс №1		
12	Чередован ие бега с ходьбой (13 - 15 мин.)	2	Бег в равномерном темпе 5 мин., 2 мин. ходьбы. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Компл екс №1		
13	Согласова ние движений ног, рук с дыханием	1	Согласование движений ног, рук с дыханием в кроле на груди	Уметь согласовывать движения ног, рук с дыханием в кроле на груди	текущий	Компл екс №6		

	в кроле на груди							
14-15	Бег с преодолением препятствий	2	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Равномерный бег до 20 мин	Комплекс №1		
Спортивные игры баскетбол – 8 часов; Бассейн — 4 часа								
16	Совершенствование техники плавания кролем на спине	1	Совершенствование техники плавания кролем на спине	Уметь плавать кролем на спине	текущий	Комплекс №6		
17-18	Передвижения игрока, повороты, остановки, броски, ведение. Позиционное нападение.	2	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками с низу. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №2		
19	Совершенствование техники плавания кролем на груди	1	Совершенствование техники плавания кролем на груди	Уметь плавать кролем на груди	текущий	Комплекс №6		
20	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы.	2	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижения игрока и остановок. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в мини-	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №2		

			баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола					
2 1	Ведение мяча с разной высотой отскока и изменением направления	1	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижения игрока и остановок. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча	Комплекс №2		
2 2	Повороты в плавании и кролем на спине	1	Повороты в плавании кролем на спине	Уметь выполнять повороты в плавании кролем на спине	текущий	Комплекс №6		
2 3 - 2 4	Передачи мяча различными способами в движении. Быстрый прорыв.	2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1). учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №2		
2 5	Повороты в плавании и кролем на груди	1	Повороты в плавании кролем на груди	Уметь выполнять повороты в плавании кролем на груди	текущий	Комплекс №6		
2 6 - 2 7	Передача мяча в тройках. Игровые задания (2*2), (3*3). Штрафной бросок.	2	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2*2, 3*3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Штрафной бросок из 10 бросков «5» - 5 «4» - 4 «3» - 3	Комплекс №2		

Тематическое планирование на II четверть
Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №	Дата выполнения	
							план	факт
Гимнастика – 12часов; Баскетбол — 6 часов								
28	Движение ногами брасом с различным положением рук	1	Движение ногами брасом с различным положением рук	Уметь выполнять брас с различным положением рук	текущий	Комплекс №6		
29 - 30	Висы. Строевые упражнения	2	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис погнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения	Подтягивание в висе Мальчики «5» - 10 «4» - 6 «3» - 4 Девочки: «5» - 18 «4» - 11 «3» - 9	Комплекс №3		
31	Совершенствование техники движений ногами брасом	1	Совершенствование техники движений ногами брасом	Уметь выполнять технику движения ногами брасом	текущий	Комплекс №6		
32 - 33	Лазание по канату	2	Инструктаж по ТБ. Лазание по канату в два приема	Уметь выполнять лазание по канату	текущий	Комплекс №3		
34	Движение руками брасом	1	Движение руками брасом	Уметь выполнять движение руками брасом	текущий	Комплекс №6		
35	Опорный прыжок через козла	1	Прыжок ноги врозь	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс №3		
36	Опорный прыжок через козла	1	Опорный прыжок через гимнастического козла	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс №3		
37	Совершенствование техники движений	1	Совершенствование техники движений руками брасом	Уметь выполнять технику движений руками брасом	текущий	Комплекс №6		

	руками брассом							
38	Бросок набивного мяча	1	Броски набивного мяча на дальность из положения сед, руки за головой на дальность	Уметь выполнять бросок набивного мяча на дальность	Бросок набивного мяча Мальчики «5» - 10 «4» - 8 «3» - 6 Девочки: «5» - 8 «4» - 6 «3» - 4	Комплекс №3		
39	Акробатика. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат, «мост»	1	Кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс №3		
40	Согласование движений руками брассом и дыхания	1	Согласование движений руками брассом и дыхания	Уметь согласовывать движения руками брассом и дыхания	текущий	Комплекс №6		
41 - 42	Акробатика. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат, «мост»	2	Кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	текущий	Комплекс №3		
43	Согласование движений руками и ногами	1	Согласование движений руками и ногами брассом с дыханием	Уметь согласовывать движения руками и ногами	текущий	Комплекс №6		

	брассом с дыхание м			брассом с дыханием				
44	Акробатические соединения	1	Акробатические соединения на оценку	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий	Комплекс №3		
45	Прыжки через короткую скакалку за 1 мин.	1	Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту	Уметь выполнять прыжки	Прыжки через скакалку за 1 мин Мальчики 120-110-100 Девочки 130-120-110	Комплекс №3		
Спортивные игры баскетбол – 2 часа; Бассейн — 1 час								
46	Совершенствование согласования движений руками и ногами брассом с дыханием	1	Совершенствование согласования движений руками и ногами брассом с дыханием	Уметь согласовывать движения руками и ногами брассом с дыханием	текущий	Комплекс №6		
47 - 48	Передача мяча в тройках. Штрафной бросок. Игровые задания.	2	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2*2, 3*3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс №2		

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №	Дата проведения	
							план	факт
Лыжная подготовка – 12часов; Бассейн — 6 часов								
49	Плавание брассом в полной координации	1	Инструктаж по ТБ Плавание брассом в полной координации	Уметь выныть плавание брассом в полной координации	текущий	Комплекс №6		
50	Одновременный бесшажный ход	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	текущий	Комплекс №4		
51	Одновременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	текущий	Комплекс №4		
52	Плавание брассом в полной координации	1	Плавание брассом в полной координации	Уметь выныть плавание брассом в полной координации	текущий	Комплекс №6		
53	Попеременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах	текущий	Комплекс №4		
54	Повороты переступанием	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	текущий	Комплекс №4		
55	Техника поворотов в при	1	Совершенствование техники поворотов при плавании брассом	Уметь выполнять	текущий	Комплекс		

	плавани и брассом			технику поворотов при плавании брассом		№6		
5 6	Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного безшажного хода	Комплекс №4		
5 7	Подъем «полуелочкой»	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	текущий	Комплекс №4		
5 8	Совершенствование техники поворотов в при плавании и брассом	1	Изучение техники поворотов в плавании кролем на груди способом «кувырок»	Уметь выполнять технику поворота способом «кувырок»	текущий	Комплекс №6		
5 9	Торможение «плугом»	1	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	текущий	Комплекс №4		
6 0	Подъема «елочкой»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	текущий	Комплекс №4		
6 1	Изучение техники поворотов в в плавании и кролем	1	Совершенствование техники поворотов в плавании кролем на груди способом «кувырок»	Уметь выполнять технику поворота способом «кувырок»	текущий	Комплекс №6		

	на груди способо м «кувыро к»							
6 2	Спуски в средней стойке	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	текущий	Компл екс №4		
6 3	Прохожд ение дистанц ии 2 - 3 км.	1	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	Торможени е «плугом»	Компл екс №4		
6 4	Соверше нствован ие техники движени й рук при плавани и бассом	1	Совершенствование техники движений ногами брассом и гребковых движений руками	Уметь выполнять технику движений ногами брассом и гребковых движений руками	текущий	Компл екс №6		
6 5	Круговая эстафета	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохожден ия дистанции 1 - 2км. Основная группа – на время. Подготови тельная и спец. групп а – без учета времени	Компл екс №4		
6 6	Соревнов ания на дистанци ю 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. – мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Дистанция 1 км Мальчики : «5» - 7.00 «4» - 7.30 «3» - 8.10 Девочки: «5» - 7.30	Компл екс №4		

					«4» - 8.10 «3» - 9.30			
Спортивные игры волейбол – 8 часов; Бассейн — 4 часа								
6 7	Совершенство вание техники движени й ногами брассом и гребковы х движени й руками	1	Совершенствование техники дыхания при плавании брассом	Уметь выполнять технику дыхания при плавании брассом	текущий	Компл екс №6		
6 8 - 6 9	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	3	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Компл екс №5		
7 0	Совершенство вание техники поворото в в плавани и кролем на груди	1	Совершенствование техники поворотов в плавании кролем на груди	Уметь выполнять технику поворотов в плавании кролем на груди	текущий	Компл екс №6		
7 1 - 7 2	Прием мяча снизу после подачи. Нападающий удар	2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Компл екс №5		
7 3	Совершенство вание дыхания при плавани и брассом	1	Совершенствование дыхания при плавании брассом	Уметь вы лнять технику дыхания при плавании брассом	текущий	Компл екс №6		

7 4 - 7 5	Комбинации из освоенных элементов	2	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс №5		
7 6	Совершенствование техники прыжка вниз головой	1	Совершенствование техники прыжка вниз головой	Уметь выполнять технику прыжка вниз головой	текущий	Комплекс №6		
7 7 - 7 8	Тактика свободного нападения	4	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс №5		

Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №	Дата проведения		
							план	факт	
Легкая атлетика – 2 часа; Бассейн — 2 часа									
79	Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и брассом	1	Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и брассом	Уметь выполнять технику дыхания при плавании кролем на груди и брассом	текущий	Комплекс №6			
80	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	текущий	Комплекс №1			
81		1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания" Мальчики 130-120-110, девочки 115-110-100	Комплекс №1			
82	Техника выхода из воды при плавании кролем на груди и	1	Совершенствование техники старта и выход из воды брассом	Уметь выполнять технику старта и выход из воды брассом	текущий	Комплекс №6			

	бассом, совершенствование техники прыжка вниз головой							
Спортивные игры волейбол - 4 часа Бассейн — 2 часа								
83-84	Комбинации из освоенных элементов	2	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс №5		
85	Техника старта при плавании кролем на спине	1	Эстафетное плавание	Уметь выполнять эстафетное плавание	текущий	Комплекс №6		
86-87	Тактика свободного нападения	2	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс №5		
88	Эстафетное плавание	1	Эстафетное плавание	Уметь проплывать эстафетным плаванием	текущий	Комплекс №6		
Легкая атлетика — 6 часов Бассейн — 2 часа								
89	Бег 60 метров	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Бег 60 метров. Мальчики: «5» – 8,7; «4» – 9,7; «3» – 10,0. Девочки: «5» – 9,6; «4» – 10,6; «3» – 10,9	Комплекс №1		
90	Метание малого мяча на дальность	3	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	текущий	Комплекс №1		

			дальность.					
9 1	Эстафетное плавание	1	Эстафетное плавание	Уметь проплывать эстафетным плаванием	текущий	Комплексы №6		
9 2	Метание малого мяча на дальность	3	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Метание малого мяча Мальчики «5» - 36 «4» - 31 «3» - 26 Девочки: «5» - 22 «4» - 17 «3» - 14	Комплексы №1		
9 3	Прыжок в длину с места	1	Специальные прыжковые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	Уметь прыгать в длину с места.	Прыжок в длину с места Мальчики «5» - 200 «4» - 185 «3» - 175 Девочки: «5» - 175 «4» - 155 «3» - 150	Комплексы №1		
9 4	Контрольное плавание 50 м. Кролем на груди с учетом времени	1	Контрольное плавание 50м кролем на спине на время	Уметь проплывать 50м кролем на спине	текущий	Комплексы №6		
9 5	Бросок набивного мяча (2 кг.)	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Бросок набивного мяча на дальность.	Уметь бросать набивной мяч из – за головы	Бросок набивного мяча Мальчики «5» - 10 «4» - 8 «3» - 6 Девочки: «5» - 8 «4» - 6 «3» - 4	Комплексы №1		
9 6	Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе 2000м. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000 м.	Бег 2000 м. Мальчики «5» - 9.00 «4» - 9.30 «3» - 9.55 Девочки:	Комплексы №1		

					«5» - 11.00 «4» - 11.40 «3» - 12.10			
Кроссовая подготовка - 2 часа; Бассейн — 1 час								
97	Контрольное плавание 50 м. Кролем на спине без учета времени	1	Контрольное плавание 50 м. Кролем на спине без учета времени	Уметь проплывать кроль на спине 50м	Текущий	Комплекс №6		
98	Равномерный бег 15 мин.	1	Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	текущий	Комплекс №1		
99	Бег 3000 м.	1	Бег 3000 м. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Без учета времени	Комплекс №1		
Спортивная игра баскетбол — 2 часа; Бассейн — 1 час								
100	Водное поло по упрощенным правилам	1	Водное поло по упрощенным правилам	Уметь играть в водное поло по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс №6		
101	Передача мяча в тройках. Штрафной бросок. Игровые задания.	2	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2*2, 3*3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс №2		
102	Сочетание приемов ведение, передач и броска.	1	Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Прыжки через скаку за 1 мин Мальчики 120-110-100 Девочки 130-120-110	Комплекс №2		

Домашние задания:

Учебник Физическая культура. 5-7 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

№	Основы знаний	стр	Развитие двигательных способностей	стр	Двигательные умения и навыки	стр	Ч/ТЬ
1	Познай себя.	6-10	Быстрота	56-58	Легкая атлетика	65-80	I
2	Научись управлять собой	14-20	Выносливость	59-60	Баскетбол	88-94	
3	Зрение.	10-11	Гибкость	49-52	гимнастика	80-88	II
4	Страницы истории	4-6			Ручной мяч	98-104	
	Личная гигиена	32-34					
	Первая помощь	45-48					
5	Здоровье и здоровый образ жизни	24-32			Лыжная подготовка	108-113	III
6	Влияние физических упражнений на основные системы организма	20-24			Волейбол	94-98	
7			Ловкость	61-64	Баскетбол	88 - 94	IV

Организация текущего и промежуточного контроля

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Контрольные упражнения 1-4 четверть (7 класс)

оценка Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м,с	9,6 и меньше	9,7-10,6	10,7 и больше	8,7 и меньше	8,8-9,7	9,8 и больше
Бег 2000 м, мин.с	11,00 и меньше	11,01-11,40	11,41 и больше	9,00и меньше	9,01-9,30	9,31 и больше
Бег на лыжах 2000 м, мин.с	14,00 и меньше	14,30-14,59	15,00 и больше	13,00 и меньше	14,00-14,29	14,30 и больше
Прыжок в длину с места, см	175 и больше	174-155	154 и меньше	200 и больше	199-185	184 и меньше
Метание мяча (150 г), м	22 и больше	21-17	16 и меньше	36 и больше	35-31	30 и меньше

Контрольные тесты

оценка Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Челночный бег 3х10м, с	8,7 и меньше	8,8-9,3	9,4 и больше	8,2 и меньше	8,3-8,8	8,9 и больше
Прыжок в длину с места, см	175 и больше	174-155	154 и меньше	200 и больше	199-185	184 и меньше
Прыжки через скакалку ,1 мин	130 и больше	129-120	119 и меньше	120 и больше	119-110	109 и меньше
Подтягивание/отжимание(Д)	15 и больше	14-9	8 и меньше	10 и больше	9-6	5 и меньше
Поднимание туловища за 1 мин	40 и больше	39-30	29 и меньше	47 и больше	46-36	35 и меньше
Наклон вперед, см	ладоня ми	пальца ми	Нет касания	ладонями	пальцами	Нет касания

Темы устных работ и рефератов:

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Здоровый образ жизни и его реализация вами.
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс утренней гимнастики).
4. Требования безопасности при проведении соревнований по спортивным играм: баскетболу, футболу, волейболу.
5. В чем состоит функциональное значение режима дня?
6. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека и основные способы формирования правильной осанки (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
7. Требования безопасности перед началом занятий по гимнастике.
8. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
9. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
10. Различия между скоростными и силовыми качествами человека. Упражнения, развивающие скоростные и силовые качества.
11. Особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (рассказать, как это делаете вы).
12. Признаки утомления различной степени и способы борьбы с утомлением.
13. Факторы, обуславливающие гибкость тела человека; упражнения, рекомендуемые для развития гибкости.
14. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
15. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
16. Требования безопасности перед началом и после окончания занятий по легкой атлетике.
17. Результат и способ влияния занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение).
18. Значение современного Олимпийского движения для развития мира и дружбы между народами.
19. Характеристика основных профилактических мероприятий по предупреждению травматизма при занятиях физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
20. Продемонстрируйте жесты судьи одной из спортивных игр (баскетбола, волейбола или футбола).
21. Профилактические меры, предупреждающие развитие плоскостопия (обувь; общеразвивающие, коррегирующие и специальные упражнения). (Рассказать, по возможности показать несколько упражнений).
22. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
23. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и в мире.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал имеет следующее оборудование:

1. шведская стенка
2. гимнастические скамейки
3. гимнастические маты
4. бревно гимнастическое
5. конь
6. козел
7. канаты
8. мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, резиновые, набивные и др.)
9. лыжный инвентарь
10. шахматы
11. теннисные ракетки
12. бадминтонные ракетки
13. рулетки
14. секундомеры
15. скакалки
16. резиновые коврики
17. гимнастические палки и др.

Список литературы

Для учителя:

1. Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. - М.: Просвещение, 2010
3. Интернет-сайт <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей".
4. Интернет-сайт <http://www.minsport.gov.ru/>.
5. Интернет-сайт <http://spo.1september.ru/urok/>.

Для обучающихся:

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.: учеб. для учащихся 5 — 7 кл. общеобразоват. учреждений. Под редакцией Виленского М.Я. - 2-е издание. - М.: Просвещение, 2006