

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Октябрьская средняя общеобразовательная школа

Кытмановского района Алтайского края

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО: <i>Исч.</i> Н.А. Кальмагаева Протокол № 1 от «25» августа 2017 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УМР: <i>Исч.</i> М. А. Савина «28» августа 2017 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы: <i>Исч.</i> Е.Н. Брыксина Приказ № 81 от «31» августа 2017 г.</p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
По физической культуре
для 7 класса

Составитель:
учитель физической культуры
Сырмолотова Л.С.

2017-2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса основного общего образования на 2017 – 2018 учебный год составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г.;
- перечня учебников МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утверждённого приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г. (согласно федерального перечня учебников, рекомендованных министерством Образования и Науки РФ: приказ от 31 марта 2014 г. №253);
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Октябрьской СОШ Кытмановского района Алтайского края, утвержденной приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г. (целевой компонент, программа развития УУД);
- учебного плана основного общего образования МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г.;
- годового календарного учебного графика МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 77 от 25.08.2017 г.;
- положения о рабочей программе учебных предметов, курсов (ФГОС, ФкГОС) МБОУ Октябрьской СОШ, утвержденного приказом директора школы № 99 от 31.08.2016 г.;
- примерной программы по учебным предметам «Стандарты второго поколения. Физическая культура 5 – 9 класс» – М.: Просвещение, 2016;
- авторской программы для общеобразовательных организаций по физической культуре 5 - 7 классы, «физическая культура». Сборник рабочих программ. 5 – 7 классы» Планирование учебного материала. Физическая культура. 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций//. 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016.

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 105 ч, из расчёта 3 ч в неделю.

изменения

Задачи авторской программы не соответствуют задачам ФГОС ООО и Примерной программы по физической культуре ФГОС ООО. В настоящей рабочей программе задачи соотнесены с Примерной программой.

В «Содержании курса» авторской программы, скопированном с Примерной программы, отсутствует указание на «гандбол», «элементы единоборств», «бадминтон», «скейтборд», «хоккей», «коньки», «атлетическая гимнастика», которые появляются в «Тематическом планировании». Исходя из этого, настоящей рабочей программой предполагается изучение следующих видов спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика с элементами акробатики, футбол, волейбол, баскетбол.

Перечень личностных, метапредметных и предметных результатов взят из общих требований к результатам освоения ООП ООО, указанных в Стандарте ООО и не соответствует таковому Примерной программы по физической культуре ФГОС ООО. В настоящей рабочей программе данный перечень соответствует Примерной программе по физической культуре ФГОС ООО.

Название разделов планирования авторской программы не соответствуют Примерной программе, изменена их очередность. Так, в Тематическом планировании авторской программы для 5–7 кл. вместо «Знания о физической культуре» указана формулировка «Основы знаний» (по Стандарту 2004 г.), вместо «Физическое совершенствование» – «Двигательные умения и навыки», вместо «Способы физкультурной деятельности» – «Развитие двигательных способностей». В Тематическом планировании 8–9 кл. Раздел 1 оформлен в виде адресного послания «Что вам надо знать» (непонятно, кому: учителю, составляющую рабочую программу или учащимся, которые никак не соприкасаются с авторской программой); Раздел 2 «Базовые виды спорта школьной программы» (название не имеет ничего общего с Примерной программой), содержит перечень видов спорта, выходящий за пределы, обозначенные в Примерной программе (см.п.3); Раздел 3 обозначен как «Самостоятельные занятия физическими упражнениями».

В тексте столбца «Тематическое планирование» отсутствует формулировка темы урока, а лишь основные элементы содержания.

В тематическом планировании для 5–7 кл. содержание темы «Упражнения общеразвивающей направленности», имеющейся в Примерной программе, интегрировано в Раздел 3, а тема «Прикладно-ориентированные упражнения» отдельно не выделена.

Представлены автором Планируемые результаты изучения предмета вновь содержат названия разделов Примерной программы (название и содержание которых автор произвольно изменял дважды на данном уровне образования), что затрудняет выбор адекватных методов и средств контроля и оценки достижений учащихся.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

— По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

— **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

— • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

— • формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

— • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

— • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

— • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

— **Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

— • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

— • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

— • умение 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;

— • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

— • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

— • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

— • умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

— • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

— • формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

— • формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

— **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

— Предметные результаты отражают:

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

— • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;

— • приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,

— • расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

— • формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной

деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *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, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится;

- 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - 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 различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

СОДЕРЖАНИЕ

Знания физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Комментарий: Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Усложняются упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Гимнастические упражнения - незаменимое средство и метод развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения предусмотрено выполнение их в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Комментарий: После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении

легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразие условий выполнения упражнений, дальности разбега в метаниях и прыжках, веса и формы метательных снарядов, способов преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Материал по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение уделяется формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Комментарий: В начале занятий лыжной подготовкой предусмотрено равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Планируется проведение 12-темповых тренировок, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо будет уделяться внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Предусмотрены самостоятельные занятия учащихся и выполнения домашних заданий.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игра по правилам

Комментарий: С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из **спортивных игр**. В качестве базовых игр В.И. Лях рекомендует баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала допускается включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). В

этом случае учителю делегируется право самостоятельно разрабатывать программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

С 5 класса планируется обучение детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). Материал игр является средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Обучающийся научится демонстрировать:

учебные нормативы

по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

по предмету физкультура

7 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

Распределение учебного времени по часам

	5 класс
1. Основы знаний (в процессе урока)	
2. Двигательные умения и навыки	101
2.1. Гимнастика	18
2.2. Легкая атлетика	21
2.3. Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	18
2.4. Баскетбол	15
2.5. Волейбол	15
2.6. Футбол	9
2.7. Ганбол	6
3. Развитие двигательных способностей	3
ВСЕГО	105

Тематический поурочный план изучения учебного предмета
«Физическая культура», 7класс, 3ч/неделю

№ п/п (всего)	№ п/п (в теме)	Тема урока
Легкая атлетика 12ч.		
1	1	Высокий старт от 30 до 40м.
2	2	Бег с ускорением от 40 до 60 м.
3	3	Скоростной бег до60м
4	4	Бег с ускорением от 40 до 60 м
5	5	Бег на результат 60м.
6	6	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.
7	7	Бег на 1500м.
8	8	Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.
9	9	Процес совершенствования прыжков в высоту
10	10	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага ,с двух шагов,с трех шагов;в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м
11	11	метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.
12	12	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов ,с трех шагов вперед-вверх;снизу вверх на заданную и максимальную высоту.
гимнастика 18 ч.		
13	1	История гимнастики.
14	2	Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика

		.Аэробика. Спортивная акробатика.	
15	3	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.Техника выполнения физических упражнений.	
16	4	Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	
17	5	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	
18	6	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении,с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	
19	7	Простые связки.Общеразвивающиеупражнения в парах.	
20	8	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг.) Девочки: с обручами, булавами,большим мячом, палками.	
21	9	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.Девочки : махом одной ногой и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	
22	10	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину,высота 100-115 см.)Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину , высота 105-110 см.)	
23	11	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка н голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	
24	12	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами одьбы, бега,прыжков, вращений.	
25	13	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.Подтягивания, упражнения в висах и упорах,сгантелями,набивнымимчами.	
26	14	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	
27	15	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых,локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.Упражнения с партнером, акробатические,на гимнастической стенке.Упражнения с предметами.	
28	16	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания ; основы выполнения гимнастических упражнений.	
29	17	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых,координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические ,с использованием гимнастических снарядов.Правилосамоконтроля.Способы регулирования физической нагрузки.	
30	18	Помощь и страховка ; демонстрация упражнний;выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя просейших комбинаций упражнений.Правило соревнований.	

Баскетбол 15ч		
31	1	История баскетбола.Основные правила игры в баскетбол.Основные приемы игры.
32	2	Правила техники безопасности.
33	3	Дальнейшее обучение технике движений.
34	4	Дальнейшее обучение технике движений.
35	5	Ловля и передача мяча двумя руками о груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
36	6	Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.
37	7	Дальнейшее обучение технике движений.
38	8	Дальнейшее обучение технике движений.
39	9	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
40	10	Максимальное расстояние до корзины - 4,80м.
41	11	Перехват мяча
42	12	Дальнейшее обучение технике движений .
43	13	Дальнейшее обучение технике движений .
44	14	Дальнейшее обучение технике движений .
45	15	Игра по правилам.
Лыжная подготовка (лыжные гонки) 18ч.		
46	1	История лыжного спорта.
47	2	Основные правила соревнований.
48	3	Одежда, обувь и лыжный инвентарь.
49	4	Правила техники безопасности.
50	5	Одновременный одношажный ход.
51	6	Подъем в гору скользящим шагом.
52	7	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.
53	8	Поворот на месте махом.
54	9	Прохождение дистанции 4км.
55	10	Прохождение дистанции 4км.
56	11	Игры: "Гонки с преследованием".

57	12	Игры: "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.
58	13	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.
59	14	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
60	15	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.
61	16	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.
62	17	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
63	18	Оказание помощи при обморожениях и травмах
Волейбол 15ч.		
64	1	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности
65	2	Стойки игрока. Перемещения стойки приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
66	3	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
67	4	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.
68	5	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.
69	6	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.
70	7	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойки с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочитании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.
71	8	То же через сетку.
72	9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
73	10	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
74	11	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

75	12	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	
76	13	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цели смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	
77	14	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочитание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	
78	15	Организация и провение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	
Гандбол 6ч.			
79	1	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приемы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	
80	2	Правила техники безопасности.	
81	3	Дальнейшее закрепление техники. Ловля передача мяча двумя руками на месте и в движении.	
82	4	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямойрукой. Перехват мяча. Игравратора.	
83	5	Дальнейшее закрепление техники. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом(2:1).	
84	6	Игра по правилам мни-гандбол.	
Футбол 9ч.			
85	1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	
86	2	Правила техники безопасности.	
87	3	Дальнейшее закрепление техники.	
88	4	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения искорости ведения с пассивным сопративлением защитника ведущей и неведущей ногой.	
89	5	Продолжение овладения техникой ударов по воротам.	
90	6	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас), приеммяча, остановка, удар по воротам.	

91	7	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
92	8	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики
93	9	Дальнейшее закрепление техники
Легкая атлетика 9ч.		
94	1	Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.
95	2	Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
96	3	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.
97	4	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.
98	5	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
99	6	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
100	7	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.
101	8	Правила самоконтроля и гигиены.
102	9	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Развитие двигательных способностей 3ч		
103	1	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкости, сила, быстрота, выносливость и ловкость.
104	2	Гибкость, сила, быстрота.
105	3	Выносливость, ловкость. Туризм. История туризма в мире и в России.
105	105	Всего уроков

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: Учебное пособие для общеобразовательных организаций.
2. Учебник Физическая культура: Учебник Физическая культура.5-7 классы : под редакцией М.Я. Виленского. 2-е изд. М.:2013г.

Учебно-практическое оборудование:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная);
2. Щит баскетбольный тренировочный;
3. Сетка волейбольная;
4. Стенка гимнастическая;
5. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м);
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
7. Палка гимнастическая;
8. Скакалка детская;
9. Мат гимнастический;
10. Лыжи детские (с креплениями и палками);
11. Обруч пластиковый детский;
12. Планка для прыжков в высоту;
13. Стойка для прыжков в высоту
14. Рулетка измерительная;
15. Аптечка.
16. Козёл гимнастический
17. Мост гимнастический подкидной
18. Секундомер
19. Мячи волейбольные
20. Мячи баскетбольные
21. Мячи футбольные
22. Легкоатлетическая дорожка
23. Сектор для прыжков длину
24. Игровое поле для футбола
25. Аудиоколонки.
26. Видеопроектор.
27. Персональный компьютер.
28. Принтер

