**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №28»**

Рассмотрено: Согласовано: Утверждено:

на заседании МО зам.директора по УВ Директор МОУ СОШ № 28

культурологического \_\_\_\_\_\_\_\_ Зобова А.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_Ермилова Н.А.

цикла

Руководитель МО «31» августа 2016 г. приказ № 65/2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Лошкарёва Н.П. от «01» сентября 2016 г.

От «30» августа 2016 г

**Рабочая программа**

**учебного курса « Физическая культура»**

**на 2016-2017 учебный год**

**Класс: 7в, базовый уровень**

**Количество часов: 102,в неделю 3**

**Планирование составлено на основе:**

**-** учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях,А.А.Зданевич.-М:просвещение,2011г)

**Рабочую программу составил: Сурин Д.В.**

**Пояснительная записка**

Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор:Лях В. И*.,* Зданевич А.А., М.: Просвещение, 2012 г.).

Рабочая учебная программа по физической культуре содержит следующие разделы:

- пояснительную записку, в которой определяются цель и задачи обучения физической культуре в 7 классе, раскрываются особенности содержания физического образования, описывается место учебного предмета в учебном плане, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета;

- содержание курса, включающее перечень основного изучаемого материала, распределенного по содержательным разделам с указанием количества часов на изучение соответствующего материала;

- тематическое планирование с описанием видов учебной деятельности обучающихся 7 классов и указанием количества часов на изучение соответствующего материала;

- учебно-методическое и материально-техническое оснащение учебного процесса;

- планируемые результаты освоения учебного предмета;

- список источников.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения МОУ «СОШ № 28» городского округа Саранск;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, 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.

**Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

*1) в направлении личностного развития:*

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;

- формирование у обучающихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;

- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;

- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

*2) в метапредметном направлении:*

- формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры, о значимости физической культуры в развитии цивилизации и современного общества;

- развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе познания действительности;

*3) в предметном направлении:*

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей;

- выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Содержанием рабочей учебной программы предусматривается освоение материала по следующим сквозным образовательным линиям:

- спортивные игры: баскетбол, волейбол;

- гимнастика с элементами акробатики;

- легкоатлетические упражнения;

- лыжная подготовка.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В 7 классе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 7 классов.

К таким факторам относятся:

• неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

• факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

• формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

• особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

В процессе занятий по [образовательной программе](http://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznie_programmi/) учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Исходя из необходимости учета потребностей личности школьника, его семьи и общества, достижений педагогической науки, дополнительный учебный материал предполагается отбирать с учетом следующих положений:

• возможность освоения содержания на основе включения учащихся в разнообразные виды физической деятельности, имеющие практическую направленность;

• выбор объектов созидательной и преобразовательной деятельности на основе изучения общественных, групповых или индивидуальных потребностей;

• возможность реализации общетрудовой и практической направленности обучения;

• возможность познавательного, интеллектуального, творческого, духовно-нравственного, эстетического и физического развития обучающихся.

Каждый компонент рабочей учебной программы включает в себя основные теоретические сведения и практические работы. При этом предполагается, что изучение материала, связанного с практическими работами, будет предваряться освоением обучающимися необходимого минимума теоретических сведений с опорой на лабораторные исследования.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 7 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МОУ «СОШ № 28». Предмет «Физическая культура» изучается в 7 классе в объеме 102 часов, из расчета 3часа в неделю.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Изучение физической культуре в 7 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

*в личностном направлении:*

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

5)умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*в метапредметном направлении:*

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

*в предметном направлении:*

1) овладение базовыми знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Раздел 1. Естественные основы**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия(*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

*Регулятивные УУД*(самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров,  планировать пути достижения целей;

устанавливать целевые приоритеты);

*Коммуникативные УУД (*учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничестве, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

*Познавательные УУД (*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

***Содержание раздела:***Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Раздел 2. Социально-психологические основы**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия (*ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира*.);*

*Регулятивные УУД (*принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение*);*

*Коммуникативные УУД (*учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничестве, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь*);*

*Познавательные УУД (*осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задаче*);*

***Содержание раздела:***Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Раздел 3.Культурно-исторические основы**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия* (знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе;);

*Регулятивные УУД*(самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

*Коммуникативные УУД* (аргументировать свою точку зрения,задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

*Познавательные УУД(*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета*,*давать определение понятиям);

***Содержание раздела****:*Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направленияразвития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное иприкладное ориентированное), их цели и формы организации.

**Раздел 4.Приемы закаливания**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия*(уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

*Регулятивные УУД* (осуществлять контроль по результату и по способу действия;  адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

*Коммуникативные УУД* (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;  осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

*Познавательные УУД (*осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям);

***Содержание раздела****:* Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Пользование баней.

**Раздел 5.Легкая атлетика**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия* (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

*Регулятивные УУД*(планировать пути достижения целей;  устанавливать

целевые приоритеты;уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;приниматьрешенияв проблемной ситуации

*Коммуникативные УУД*(учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

*Познавательные УУД(*осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий)

***Содержание раздела:***бег с максимальной скоростью с низкого страта (60 м), бег 30 м, прыжки в длину, стартовый разгон, бег 1500 м, прыжки в высоту с разбега, прыжки через скакалку за 1 мин, бег 1000 м (президентский тест), метание мяча 150 г с разбега, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, подтягивания, поднимание туловища за 30 с, челночный бег. Упражнения общей физической подготовки.

**Раздел 6.Баскетбол, волейбол**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

*Регулятивные УУД*(планировать пути достижения целей; устанавливатьцелевые приоритеты; адекватно самостоятельно оцениватьправильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации)

*Коммуникативные УУД*(работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)

*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение,сериацию и классификацию двигательных действий;)

***Содержание раздела****:*передача мяча сверху, ведение мяча, прием мяча снизу, передача одной рукой от плеча, передача сверху двумя руками через сетку в парах, бросок по кольцу после ловли, нижней прямой подачи, бросок по кольцу после ведения, ведение мяча с изменением направления, передача мяча в движении, учебные игры.

**Раздел 7.Гимнастика**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

*Регулятивные УУД*(планировать пути достижения целей; устанавливатьцелевые приоритеты;уметь самостоятельноконтролировать своёвремя и управлять им;принимать решения в проблемной ситуации

*Коммуникативные УУД*(учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

*Познавательные УУД*(осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.)

***Содержание раздела*:**кувырок вперед в стойку на лопатках, мост из положения стоя, стойка на голове согнувшись (м), кувырок назад в полушпагат (д), соединение из 3-4 элементов, лазанье по канату, опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (110 см), ноги врозь через козла (105 см), переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, соскок махом назад с поворотом, подтягивание на перекладине.

**Раздел 8.Лыжная подготовка**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

*Регулятивные УУД* (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

*Коммуникативные УУД* (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

***Содержание раздела****:*попеременный двухшажный ход, одношажный ход, одновременный двухшажный ход, подъем елочкой, прохождение дистанции 1 км, подъем в гору скользящим шагом, торможение плугом, поворот плугом, спуск с поворотами. Упражнения общей физической подготовки.

**Тематическое планирование**

**Распределение учебного времени прохождения программного**

**материала по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Разделы** | **7 класс** |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |
| **2** | Легкая атлетика | 30 |
| 3 | Гимнастика | 21 |
| 4 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 27 |
| 5 | Лыжная подготовка | 24 |
|  | Итого: | 102 |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | | |
| план | | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 11 |
| І четверть. | | | | | | | | | | | |
| 1 | ***Лёгкая атлетика*** | Низкий старт и стартовый разгон, прыжки в длину с места, бег 30 м, 60 м, 1500 м, метание мяча 150 г | 12 | Вводный | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Совершенствование низкого старта, развития выносливости. Игры. Высокий старт ***(20-40 м).*** Стартовый разгон. Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств. | **Знать** правила ТБ на занятиях л/а.  **Уметь**бегать с максимальной скоростью с низ­кого старта (60 м) | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 2 |  |  |  | Учетный | Бег 30м(учет).Совершенствование низкого старта, развития выносливости. Игры. Высокий старт ***(20-40 м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Встречные эстафеты. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь**бегать с максимальной скоростью с низ­кого старта (30 м) | Оценка 30м (сек):  м д  **«5» - 5,1 5,4**  **«4» - 5,3 5,8**  **«3» - 5,8 6.2** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 3 |  |  |  | Совершенствования | Совершенствование низкого старта, развития выносливости. Игры. Высокий старт ***(20-40 м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств. | **Уметь**бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м), бег 30м на результат | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 4 |  |  |  | Учетный | Прыжок в длину с места(учет).Совершенствование низкого старта, развития выносливости. Игры. Высокий старт ***(20-40 м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(4 х 9м).*** Развитие скоростных качеств. | **Уметь**бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта(60 м), прыгать в длину с места | Оценка прыжка в длину с места (см):  м д  **«5» - 180 175**  **«4» - 170 160**  **«3» - 160 150** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 5 |  |  |  | Совершенствования | Совершенствование низкого старта, развития выносливости. Игры. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м) | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 6 |  |  |  | Учетный | Низкий старт (учёт). Разучивание метания мяча 150 г. Совершенствование развития выносливости.Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | **Уметь** метать на дальность мяч | Техника выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 7 |  |  |  | Учетный | Бег 60 м (учёт). Закрепление метания мяча. Совершенствование развития выносливости. Метание мяча ***(150 г)*** с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований но метанию. | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м), выполнять положение низкого старта, метать мяч 150г | Оценка 60м (сек):  м д  **«5» - 9,8 10,3**  **«4» - 10,4 10,6**  **«3» - 11,1 11,2** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 8 |  |  |  | Совершенствования | Совершенствование метания мяча 150 г, развития выносливости. Игры. Метание мяча ***(150 г)*** с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** метать на дальность мяч | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 9 |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование метания мяча 150 г, развития выносливости. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** метать на дальность мяч | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 10 |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование метания мяча 150 г, развития выносливости. Игры. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | **Уметь** метать на дальность мяч | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 11 |  |  |  | Учетный | Метание мяча 150 г (учёт). Совершенствование выносливости. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | **Уметь** пробегать дистанцию 1500 м на результат | Оценка метания мяча (м):  м д  **«5» - 36 23**  **«4» - 29 18**  **«3» - 21 15** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 12 |  |  |  | Учетный | Бег 1500 м (учёт).*Игры.* | **Уметь** пробегать дистанцию 1500 м на результат | Оценка бега на 1500м (мин):  м д  **«5» - 7.30 8.00**  **«4» - 7.50 8.20**  **«3» - 8.10 8.40** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 13(1) | ***Спортивные игры*** | передача мяча сверху, ведение мяча, прием мяча снизу, передача одной рукой от плеча, передача сверху двумя руками через сетку в парах, бросок по кольцу после ловли, нижней прямой подачи, бросок по кольцу после ведения, ведение мяча с изменением направления, передача мяча в движении, учебные игры | 15 | Совершенствование | Разучивание поворотов на месте, передачи мяча сверху. Игры. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 14 (2) |  |  |  | Совершенствование | Разучивание ведения мяча, приёма мяча снизу. Закрепление поворотов на месте, передачи мяча сверху. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 15 (3) |  |  |  | Комбиниро­ванный | Разучивание передачи одной рукой от плеча, приёма мяча сверху через сетку. Закрепление ведения мяча, приёма мяча снизу. Совершенствование поворотов на месте, передачи мяча сверху. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 16 (4) |  |  |  | Совершенствование | Разучивание броска по кольцу после ловли, нижней прямой подачи. Закрепление передачи одной рукой от плеча, приёма мяча сверху через сетку. Совершенствование приёма мяча снизу, ведения мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь** играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в парах че­рез сетку | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 17(5) |  |  |  | Совершенствование | Закрепление броска по кольцу после ловли, нижней прямой подачи. Совершенствование поворотов на месте, ведения мяча, передачи одной рукой, передачи мяча сверху, приёма мяча снизу. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в парах че­рез сетку | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 18(6) |  |  |  | Совершенствования | Совершенствование поворотов на месте, ведения мяча, передачи одной рукой, передачи мяча сверху, приёма мяча снизу. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 19(7) |  |  |  | Совершенствования | Совершенствование передачи одной рукой от плеча, броска по кольцу после ловли, приёма мяча сверху через сетку, нижней прямой подачи. Стойки и передвижения игрока. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 20 (8) |  |  |  | Комплексный | Совершенствование броска по кольцу после, нижней прямой подачи. Стойки и передвижения игрока. Учебно-тренировочные игры. Эстафеты. | **Уметь** играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 21 (9) |  |  |  | Совершенствования | Учебно-тренировочные игры. Эстафеты. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 22 (10) |  |  |  | Совершенствования | Учебно-тренировочные игры. Совершенствование подтягивания.Эстафеты. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Игра по упрощенным правилам.  . | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 23  (11) |  |  |  | Совершенствования | Совершенствование подтягивания.Учебно-тренировочные игры. Эстафеты. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 24 (12) |  |  |  | Комбиниро­ванный | Совершенствование подтягивания.Учебно-тренировочные игры. Эстафеты. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 25 (13) |  |  |  | Совершенствования | Совершенствование подтягивания. Учебно-тренировочные игры. Эстафеты. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 26 (14) |  |  |  | Учетный | Подтягивание на перекладине(учет).Учебно-тренировочные игры. Эстафеты. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Игра по упрощенным правилам | **Уметь** играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам | Оценка выполнения подтягивания (раз):  м д **«5» - 7 17**  **«4» - 5 14**  **«3» - 3 9** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 27 (15) |  |  |  | Совершенствования | Учебно-тренировочные игры. Эстафеты. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| **ІІ - четверть** | | | | | | | | | | | |
| 28 (1) | ***Гимнастика*** | кувырок вперед в стойку на лопатках, мост из положения стоя, стойка на голове согнувшись (м), кувырок назад в полушпагат (д), соединение из 3-4 элементов, лазанье по канату, опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (110 см), ноги врозь через козла (105 см), переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, соскок махом назад с поворотом, подтягивание на перекладине. | 21 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Разучивание кувырка вперёд в стойку на лопатках, моста из положения стоя. Совершенствование лазания по канату. | **Уметь** выполнятьакробатические упражнения | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 29 (2) |  |  |  | Совершенствования | Закрепление кувырка вперёд в стойку на лопатках, моста из положения стоя комплекса, упражнений типа зарядки,. Совершенствование лазания по канату. | **Уметь** выполнятьакробатические упражнения | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 30 (3) |  |  |  | Учетный | Наклон вперёд сидя на полу (учёт). Разучивание стойки на голове согнувшись, кувырка назад в полушпагат. Совершенствование комплекса упражнений типа зарядки, кувырка вперёд в стойку на лопатках, моста из положения стоя, лазания по канату. | **Уметь**выполнятьакробатические упражнения | Оценка выполнения наклона:  мд  **«5» 12 14**  **«4» - 10 12**  **«3» - 8 10** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 31 (4) |  |  |  | Совершенствования | Закрепление стойки на голове согнувшись, кувырка назад в полушпагат. Совершенствование комплекса упражнений типа зарядки, кувырка вперёд в стойку на лопатках, моста из положения стоя, лазания по канату. Подготовка к контрольному уроку. | **Уметь**выполнятьакробатические упражнения | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 32 (5) |  |  |  | Совершенствования | Разучивание соединения из 3-4 элементов. Совершенствование комплекса упражнений типа зарядки, кувырка вперёд в стойку на лопатках, моста из положения стоя, лазания по канату, кувырка назад в полушпагат, стойки на голове согнувшись. | **Уметь** выполнятьакробатические упражнения | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 33 (6) |  |  |  | Учетный | Кувырок вперёд в сойку на лопатках, мост из положения стоя (учёт). Закрепление соединения из 3-4 элементов. Совершенствование лазания по канату, кувырка назад в полушпагат, стойки на голове согнувшись | **Уметь** выполнятьакробатические упражнения | Техника выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 34 (7) |  |  |  | Совершенствования | Совершенствование соединения из 3-4 элементов, лазания по канату, кувырка назад в полушпагат, стойки на голове согнувшись. | **Уметь**выполнятьакробатические упражнения | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 35 (8) |  |  |  | Учетный | Стойка на голове согнувшись, кувырок назад в полушпагат (учёт). Совершенствование соединения из 3-4 элементов, лазания по канату. Игры. | **Уметь**выполнятьакробатические упражнения | Техника выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 36 (9) |  |  |  | Совершенствования | Совершенствование соединения из 3-4 элементов, лазания по канату.Игры. | **Уметь**выполнятьакробатические упражнения | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 37  (10) |  |  | 12 | Учетный | Соединение из 3-4 элементов (учёт). Совершенствование лазания по канату.Игры. | **Уметь** выполнятьакробатические упражнения | Техника выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 38  (11) |  |  |  | Учетный | Лазание по канату (учёт). Разучивание опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (110см), ноги врозь через козла (105см). | **Уметь** выполнятьакробатические упражнения***,*** лазить по канату | Техника выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 39  (12) |  |  |  | Новый материал | Разучивание переворота толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой. Закрепление опорных прыжков согнув ноги через козла в длину (110см), ноги врозь через козла (105см) | **Уметь** выполнять опорный прыжок | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 40 (13) |  |  |  | Совершенствования | Закрепление переворота толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой. Совершенствование опорных прыжков согнув ноги через козла в длину (110см), ноги врозь через козла (105см). | **Уметь** выполнять опорный прыжок | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 41  (14) |  |  |  | Учетный | Борцовский мост (учёт). Разучивание соскок махом назад с поворотом. Совершенствование переворота толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, опорных прыжков согнув ноги через козла в длину (110см), ноги врозь через козла (105см). | **Уметь**выполнять опорный прыжок | Техника выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 42  (15) |  |  |  | Совершенствования | Разучивание соединения из 2-3 элементов. Закрепление соскок махом назад с поворотом. Совершенствование переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, опорных прыжков согнув ноги через козла в длину (110см), ноги врозь через козла (105см). | **Уметь** выполнять опорный прыжок | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 43 (16) |  |  |  | Учетный | Опорные прыжки согнув ноги через козла в длину (110см), ноги врозь через козла (105см) (учёт). Закрепление соединения из 2-3 элементов. Совершенствование переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, соскок махом назад с поворотом. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). | **Уметь** выполнять опорный прыжок | Техника выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 44 (17) |  |  |  | Учетный | Подтягивание на перекладине (учёт). Совершенствование переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, соединения из 2-3 элементов, соскок махом назад с поворотом.Игры.. | **Уметь** выполнять опорный прыжок, подтягиваться | Оценка выполнения подтягивания (раз):  м д **«5» - 7 17**  **«4» - 5 14**  **«3» - 3 9** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 45 (18) |  |  |  | Учетный | Переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой (учёт). Совершенствование  соединения из 2-3 элементов, соскок махом назад с поворотом. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раз­дельно и в комбинации | Техника выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 46 (19) |  |  |  | Учетный | Соскок махом назад с поворотом(учет).Совершенствование соединения из 2-3 элементов. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раз­дельно и в комбинации | Техника выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 47 (20) |  |  |  | Учетный | Соединения из 2-3 элементов (учёт). Гимнастическая полоса препятствий. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раз­дельно и в комбинации | Техника выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 48  (21) |  |  |  | Комплексный | Гимнастическая полоса препятствий. Игры. | **Уметь**выполнять акробатические упражнения раз­дельно и в комбинации | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| **ІІІ - четверть** | | | | | | | | | | | |
| 49(1) | ***Лыжная подготовка*** | Передвижение на лыжах, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, торможение плугом, спуск с поворотами, попеременный ход. | 24 | Комплексный | Совершенствование одновременного двухшажного хода, развития выносливости,силы, одноопорного скольжения без палок, поднимания туловища за 30 сек.Эстафета. | **Знать** правила поведения на уроках лыжной подготовки.  **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 50(2) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, развития выносливости,силы, поднимания туловища за 30 сек.,одноопорного скольжения без палок. Эстафета. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 51(3) |  |  |  | Учетный | Одновременный двухшажный ход (учет). Совершенствование одновременного бесшажного хода, развития выносливости,силы, поднимания туловища за 30 сек.,одноопорного скольжения без палок. Эстафета. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 52(4) |  |  |  | Учетный | Одновременный бесшажный ход (учет). Совершенствование одновременного одношажного хода,развития выносливости. Эстафета. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 53(5) |  |  |  | Учетный | Прохождение дистанции до 1 км, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (учет). Разучивание подъема ёлочкой. Совершенствование торможения плугом, торможения упором, одновременного одношажного хода, подъема в гору скользящим шагом.. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | м д **«5» - 25 21**  **«4» - 20 18**  **«3» - 15 14** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 54 (6) |  |  |  | Учетный | Одновременный одношажный ход (учет).Закрепление подъема ёлочкой. Совершенствование, развития выносливости, торможения плугом, торможения упором, подъема в гору скользящим шагом. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 55(7) |  |  |  | Совершенствование | Подъем в гору скользящим шагом, подтягивание на перекладине. Совершенствование развития выносливости, силы, подъема ёлочкой, спусков со склонов в основной стойке. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 56 (8) |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование, развития выносливости, силы, подъема ёлочкой, спусков со склонов в основной стойке, подъема в гору скользящим шагом, торможений. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 57(9) |  |  |  | Учетный | Спуск со склонов в основной стойке, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет). Совершенствование, развития выносливости, силы, подъема ёлочкой, спусков со склонов в основной стойке, подъема в гору скользящим шагом, торможений. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 58 (10) |  |  |  | Учетный | Подъем ёлочкой(учет), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, подъема в гору скользящим шагом. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника подъема елочкой | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 59 (11) |  |  |  | Учетный | 6 мин бег (учет). Совершенствование развития силы.Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 60 (12) |  |  |  | Совершенствование | Разучивание поворота на месте махом. Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, подъема в гору скользящим шагом. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 61  (13) |  |  |  | Комбинированный | Закрепление поворота на месте махом. Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, подъема в гору скользящим шагом. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 62  (14) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, поворота на месте махом, подъема в гору скользящим шагом. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 63  (15) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, поворота на месте махом, подъема в гору скользящим шагом. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 64  (16) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, поворота на месте махом, подъема в гору скользящим шагом. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 65  (17) |  |  |  | Учетный | Поворот на месте махом, подтягивание на перекладине (учет). Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, поворота на месте махом, подъема в гору скользящим шагом. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Оценка выполнения подтягивания (раз):  м д **«5» - 7 17**  **«4» - 5 14**  **«3» - 3 9** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 66  (18) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, подъема в гору скользящим шагом. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 67  (19) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, подъема в гору скользящим шагом. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 68  (20) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, подъема в гору скользящим шагом. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 69  (21) |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование развития выносливости, силы, торможения, подъема в гору скользящим шагом. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 70  (22) |  |  |  | Учетный | Бег 1500 м (учет). Совершенствование развития силы. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Оценка бега на 1500м (мин):  м д  **«5» - 7.30 8.00**  **«4» - 7.50 8.20**  **«3» - 8.10 8.40** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 71  (23) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 72  (24) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 73 (1) | ***Баскетбол, Волейбол*** | Штрафной бросок по кольцу, ведение мяча от кольца к кольцу, действия игрока в защите, опека игрока в зоне. | 6 | Комбинированный | Разучивание броска по кольцу после ведения. Совершенствование передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с изменение направления, передачи мяча в движении. Учебные игры. | **Уметь**производить бросок по кольцу после ведения | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 74 (2) |  |  |  | Комбинированный | Закрепление броска по кольцу после ведения. Совершенствование передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с изменение направления, передачи мяча в движении. Учебные игры.. | **Уметь**производить бросок по кольцу после ведения | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 75 (3) |  |  |  | Учетный | Подтягивание (учет). Совершенствование броска по кольцу после ведения, передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с изменение направления, передачи мяча в движении, развития силы. Учебные игры. | **Уметь**производить бросок по кольцу после ведения | Оценка выполнения подтягивания (раз):  м д **«5» - 7 17**  **«4» - 5 14**  **«3» - 3 9** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 76 (4) |  |  |  | Учетный | Поднимание туловища за 30 сек (учет). Совершенствование броска по кольцу после ведения, передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с изменение направления, передачи мяча в движении, развития силы. Учебные игры | **Уметь**производить бросок по кольцу после ведения | м д **«5» - 25 21**  **«4» - 20 18**  **«3» - 15 14** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 77 (5) |  |  |  | Учетный | Челночный бег 4х15 м (учет). Совершенствование броска по кольцу после ведения, передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с изменение направления, передачи мяча в движении, развития силы. Учебные игры. | **Уметь**играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять технические действия в игре | м д **«5» - 15,4 16.4**  **«4» - 16,0 17,0**  **«3» - 16,4 17,4** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| 78 (6) |  |  |  | Комбинированный | Бросок по кольцу после ведения (учет). Совершенствование броска по кольцу после ведения, передачи мяча со сменой мест, ведения мяча с изменение направления, передачи мяча в движении, развития силы. Учебные игры. | **Уметь**играть в баскетбол по упрощенным пра­вилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники выполнения | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | |  |
| **ІV - четверть** | | | | | | | | | | | |
| 79  (1) | ***Лёгкая атлетика*** | Прыжки в высоту с разбега | 6 | Изучение нового материала | Т/б на уроках л/а. Основные приемы самоконтроля. Разучивание прыжка в высоту с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | ***Уметь***выполнять прыжок в высоту | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 80  (2) |  |  |  | Комбинированный | Закрепление прыжка в высоту с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | ***Уметь***выполнять прыжок в высоту | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 81  (3) |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование прыжка в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | ***Уметь***выполнять прыжок в высоту | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 82  (4) |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование прыжка в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | ***Уметь***выполнять прыжок в высоту | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 83  (5) |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование прыжка в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**выполнять прыжок в высоту | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 84  (6) |  |  |  | Учетный | Прыжок в высоту с разбега (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**выполнять прыжок в высоту | Оценка выполнения  м д **«5» - 115 105**  **«4» - 105 95**  **«3» - 95 85** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 85(1) | ***Спортивные игры*** | Баскетбол, волейбол | 6 | Комбинированный | Совершенствование развития выносливости, силы, прыжков через скакалку, поворотов на месте, передач одной рукой от плеча, бросков по кольцу после ловли (баскетбол), приема мяча сверху, приема мяча снизу, передачи сверху через сетку (волейбол). Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол, выполнять передачи, броски, приемы мяча, прыгать через скакалку | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 86(2) |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование развития выносливости, силы, прыжков через скакалку, поворотов на месте, передач одной рукой от плеча, бросков по кольцу после ловли(баскетбол),приема мяча сверху, приема мяча снизу, передачи сверху через сетку(волейбол). Учебная игра. | **Уметь**играть в баскетбол, выполнять передачи, броски, приемы мяча, прыгать через скакалку | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 87(3) |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование развития выносливости, силы, прыжков через скакалку, поворотов на месте, передач одной рукой от плеча, бросков по кольцу после ловли(баскетбол),приема мяча сверху, приема мяча снизу, передачи сверху через сетку(волейбол). Учебная игра. | **Уметь**играть в баскетбол, выполнять передачи, броски, приемы мяча, прыгать через скакалку | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 88(4) |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование развития выносливости, силы, прыжков через скакалку, поворотов на месте, передач одной рукой от плеча, бросков по кольцу после ловли (баскетбол), приема мяча сверху, приема мяча снизу, передачи сверху через сетку (волейбол), низкого старта и стартового разгона. Учебная игра. | **Уметь**играть в баскетбол, выполнять передачи, броски, приемы мяча, прыгать через скакалку | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 89 (5) |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование развития выносливости, силы, поворотов на месте, передач одной рукой от плеча, бросков по кольцу после ловли (баскетбол), приема мяча сверху, приема мяча снизу, передачи сверху через сетку (волейбол), низкого старта и стартового разгона. Учебная игра. | **Уметь**играть в баскетбол, выполнять передачи, броски, приемы мяча, прыгать через скакалку | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 90 (6) |  |  |  | Учетный | Прыжки через скакалку за 1 мин (учет). Игры. | **Уметь**играть в баскетбол, выполнять передачи, броски, приемы мяча, прыгать через скакалку | Оценка выполнения  м д **«5» - 95 115**  **«4» - 88 108**  **«3» - 80 100** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 91 (1) | ***Легкая атлетика*** |  | 12 | Учетный | Бег 60 м с низкого старта (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**играть в баскетбол, бегать на 60м | Оценка 60м (сек):  м д  **«5» - 9,8 10,3**  **«4» - 10,4 10,6**  **«3» - 11,1 11,2** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 92 (2) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, низкого старта и стартового разгона. Игры. | **Уметь**играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 93 (3) |  |  |  | Учетный | Президентский тест-бег 1000м (учет). Совершенствование развития силы. Игры. | **Уметь**подтягиваться на перекладине, бегать на средние дистанции | Бег 1000 (мин)  м д  **«5» - 4.15 5.00**  **«4» - 4.30 5.15**  **«3» - 4.45 5.30** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 94 (4) |  |  |  | Комбинированный | Разучивание метания мяча на дальность с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**метать мяч,  подтягиваться на перекладине | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 95 (5) |  |  |  | Комбинированный | Закрепление метания мяча на дальность с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**метать мяч,  подтягиваться на перекладине | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 96 (6) |  |  |  | Комбинированный | Совершенствование метания мяча, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** метать мяч,  подтягиваться на перекладине | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 97 (7) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование метания мяча, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** пробегать длинные дистанции без учета времени. | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 98 (8) |  |  |  | Учетный | Километры здоровья (учет). Совершенствование развития силы. Игры. | **Уметь** пробегать длинные дистанции без учета времени. | Оценка «Километров Здоровья» (м)  м д  **«5» - 6400 3400**  **«4» - 5900 2900**  **«3» - 5500 2500** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 99 (9) |  |  |  | Учетный | Метание мяча 150 г с разбега (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** метать мяч 150 г на результат | Оценка метания мяча (м):  м д  **«5» - 36 23**  **«4» - 29 18**  **«3» - 21 15** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 100  (10) |  |  |  | Учетный | Бег 1500 м (учет). Игры. | **Уметь**бегать на результат на длинные дистанции | **Оценка бега на 1500м (мин):**  **м д**  **«5» - 7.30 8.00**  **«4» - 7.50 8.20**  **«3» - 8.10 8.40** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 101 (11) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.. | **Уметь** бегать на  короткие  дистанции, играть в баскетбол, волейбол | Текущий | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |
| 102 (12) |  |  |  | Учетный | КДП – бег 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине (учет). Игры. Эстафеты. | **Уметь** бегать на  короткие  дистанции, играть в баскетбол, волейбол | м д  **«5» - 5,1 5,4**  **«4» - 5,3 5,8**  **«3» - 5,8 6.2**  **«5» - 190 180**  **«4» - 180 165**  **«3» - 170 50**  **«5» - 7 17**  **«4» - 514**  **«3» - 3 9** | совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  |  |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

**по предмету «Физическая культура»**

1.Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.

2.Комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ.ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.

3. Митин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – Астрель. АСТ, 2009.

4. Митин Б.И. Материалы для проведения экзамена по предмету физическая культура 9 кл. – М.: Просвещение 2007.

5. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников кОлимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным).Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. и доп.- М.: Глобус, 2009

6.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. Москва 2006.

7.Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа1-11 классы / Авт. сост.: Т.В.Дараева и др.; под общ.ред.: М.Ю.Ушаковой.– М. Издательство «Глобус», 2010.

8.Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.

9. Родиченко В. С.«Твой олимпийский учебник» Учебное пособие. – М.: «Физкультура и спорт»2009, 2011.

10.Учебник «Физическая культура: основы знаний», В.П.Лукьяненко. – М.: «Советский спорт».

11.Физическая культура. Планирование и организация занятий. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий Москва 2008.

12. Физическая культура. Основы знаний. В.П.Лукьяненко 2008.

13.Физическая культура (базовый уровень)./ Сост. В.И. Лях, А.А. Задневич. М.: Просвещение, 2007.

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];

2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];

3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];

4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];

5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];

6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];

7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];

8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];

9. [www.pedakademy.ru](http://www.pedakademy.ru) [Сайт «Педагогическая академия»];

10. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];

11. [www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru) [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];

12. <http://www.mioo.ru>[ Сайт Московского института открытого образования];

13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];

14. <http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];

15. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];

16. <http://www.pandia.ru> [Портал «Энциклопедия знаний»];

17. <http://pedsovet.org> [Всероссийский интернет-педсовет];

18. <http://www.drofa.ru> [Сайт издательства «Дрофа»];

19. <http://www.fipi.ru> [Сайт Федерального института педагогических измерений];

20. <http://easyen.ru> [Современный учительский портал];

21. <http://www.openclass.ru> [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];

22. <http://wiki.iteach.ru> [Сайт кампании «Интел»];

23. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];

24. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];

25. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];

26. [http://www.schoolpress.ru](http://www.schoolpress.ru/) [Портал «Школьная пресса»];

27. [http://window.edu.ru](http://window.edu.ru/) [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];

28. [http://www.moluch.ru](http://www.moluch.ru/) [Сайт журнала «Молодой ученый»];

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре | |  |
| 1.3 | Стандарт основного общего образования по физической культуре (профильный уровень) | |  |
| 1.4 | Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре | | Д |
| 1.5 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) | |  |
| 1.6 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень) | |  |
| 1.7 | Авторские рабочие программы по физической культуре | | Д |
| 1.8 | Учебник по физической культуре | | К | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.9 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
| 1.10 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.11 | Методические издания по физической культуре для учителей | | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | | |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | | |
| **4** | **Технические средства обучения** | | | |
| 4.1 | Принтер лазерный | Д | |  |
| **5** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | |
| Гимнастика | | | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | Г | |  |
| 5.2 | Козел гимнастический | Г | |  |
| 5.3 | Мост гимнастический подкидной | Г | |  |
| 5.4 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г | |  |
| 5.5 | Комплект навесного оборудования | Г | | В комплект входят перекладины |
| 5.6 | Маты гимнастические | Г | |  |
| 5.7 | Мяч набивной (1кг) | Г | |  |
| 5.8 | Мяч малый теннисный | К | |  |
| 5.9 | Скакалка гимнастическая | К | |  |
| 5.10 | Обруч гимнастический | К | |  |
| Легкая атлетика | | | | |
| 5.11 | Рулетка измерительная (10 м) | Д | |  |
| Спортивные игры | | | | |
| 5.12 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д | |  |
| 5.13 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г | |  |
| 5.14 | Мячи баскетбольные | Г | |  |
| 5.15 | Стойки волейбольные универсальные | Д | |  |
| 5.16 | Сетка волейбольная | Д | |  |
| 5.17 | Мячи волейбольные | Г | |  |
| Измерительные приборы | | | | |
| 5.18 | Секундомер | Д | |  |
| Средства доврачебной помощи | | | | |
| 5.19 | Аптечка медицинская | Д | |  |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** |  | | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 6.1 | Кабинет учителя |  | | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 6.2 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **7** | **Пришкольная площадка** |  | |  |
| 7.2 | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе | Д | |  |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (20-25 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К**– комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**Планируемые результаты освоение**

**учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

Обучающийся 7 класса 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 определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять 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.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игри роль Пьера де Кубертена в становлении современногоОлимпийского 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

**Обучающийся 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.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельныхзанятий физическими упражнениями разной функциональнойнаправленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулоки туристских походов, обеспечивать их оздоровительнуюнаправленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся 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);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку 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 лазания, прыжкови бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемыхвидов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с низкого старта, с | 5,1 - 5,8 | 5,4 -6,2 |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 9,8-11,1 | 10,3-11,2 |
|  | Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз | 95-80 | 115-100 |
| Силовые | Подтягивание из виса, кол-во раз (лежа-д., стоя - м.) | 3-7 | 9-17 |
| Прыжок в длину с места, см | 160-180 | 150-175 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 30 с | 15-25 | 14-21 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Бег на 1500 м, мин | 7,30-8,10 | 8,00-8,40 |
| Бег на 1000 м, мин | 4,15-4,45 | 5,00-5,30 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз | 4 | 3 |
| Челночный бег 4\*15 м, с | 15,4-16,4. | 16,4-17,4 |

**Список источников**

1. 1.Ф[едеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".](http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/документы/2974/файл/1543/12.12.29-ФЗ_Об_образовании_в_Российской_Федерации.pdf)
2. 2.СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).
3. 3. Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2021 года.
4. 4. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008г. № 1662-р.
5. 5.Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Президентом Российской Федерации 04 февраля 2010 г. Пр-271.
6. 6.План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 года N 1507-р.
7. 7.Распоряжение Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 годы».
8. 8.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.
9. 9.Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).
10. 10.Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682).

11.Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

12.Абрамов Э. Н. Об альтернативных контрольно-оценочных системах / Абрамов Э. Н. //Физическая культура в школе. - 2010. - № 5. - С. 7-9.

13Абрамов Э. Н. Портфолио индивидуальных достижений обучающегося по физической культуре / Абрамов Э. Н.// Физическая культура в школе. - 2010. - № 6. - С. 2-6.

14.Бакланов Н. И. Критерии оценки на уроках волейбола : V-XI классы / Бакланов Н. И.// Физическая культура в школе. - 2011. - № 8. - С. 10-13.

15.Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.

16.Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.

17.Сидорова И. В. Новая система оценки плавательной подготовленности / Сидорова И. В., Смирнова С. В., Самойлова Л. И. / /Физическая культура в школе. - 2013. - № 4. - С. 15-19.

18.Теплова Т. Умница! : какой оценки заслуживает ребенок / Теплова Т.// Спорт в школе. - 2013. - № 4. - С. 44-45.

19.Шевцов В. В. Тестирование как средство оценки физической подготовленности и военно-профессионального отбора / Шевцов В. В. //Физическая культура в школе. - 2011. - № 8. - С. 40-45.

***Интернет-ресурсы:***

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];

2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];

3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];

4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];

5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];

6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];

7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];

8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];

9. [www.pedakademy.ru](http://www.pedakademy.ru) [Сайт «Педагогическая академия»];

10. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];

11. [www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru) [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];

12. <http://www.mioo.ru>[ Сайт Московского института открытого образования];

13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];

14. <http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];

15. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];

16. <http://www.pandia.ru> [Портал «Энциклопедия знаний»];

17. <http://pedsovet.org> [Всероссийский интернет-педсовет];

18. <http://www.drofa.ru> [Сайт издательства «Дрофа»];

19. <http://www.fipi.ru> [Сайт Федерального института педагогических измерений];

20. <http://easyen.ru> [Современный учительский портал];

21. <http://www.openclass.ru> [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];

22. <http://wiki.iteach.ru> [Сайт кампании «Интел»];

23. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];

24. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];

25. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];

26. [http://www.schoolpress.ru](http://www.schoolpress.ru/) [Портал «Школьная пресса»];

27. [http://window.edu.ru](http://window.edu.ru/) [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];

28. [http://www.moluch.ru](http://www.moluch.ru/) [Сайт журнала «Молодой ученый»];