

Комитет по образованию администрации
Ключевского района Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Северская средняя общеобразовательная школа»
Ключевского района Алтайского края

Рассмотрено:
на заседании
МО гуманитарного цикла
_____ Саенко Л.Я
Протокол № _____
от «__» _____ 2014 г.

Согласовано:
Заместитель
директора по УР
_____ Крылова Е.Г
«__» _____ 2014 г от

Утверждено:
Директор школы
_____ Бойко В.И.
Приказ № _____
«__» _____ 2014 г

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса
основного общего образования

Срок реализации программы: 2014-2015 уч.г.

Разработчик Рабочей программы: Вебер Александр Андреевич - учитель
физической культуры и ОБЖ

с. Северка, 2014г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе образовательной программы основного общего образования МБОУ «Северская СОШ» и авторской программы для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев и др. «Программы по физической культуре» - Программы общеобразовательных учреждений. Физкультура 5-11 классы. /Сост. А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2007, стр141;

Всего часов 102 ч, Количество часов в неделю 3

Целью образования в области физической культуры является:

- **формирование** у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- **целостное** развитие физических и психических качеств;
- **творческое** использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

ЗАДАЧИ:

- **укрепление** здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- **освоение** знаний физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- **обучение** навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- **воспитание** положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Программа составлена под редакцией Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений физическая культура, основная школа средняя(полная) школа: базовый и профильный уровни, 5 – 11 классы– Москва, «Просвещение» 2007. Программа рассчитана на 102 ч, 3 ч в неделю

Формы организации учебного процесса и контроля

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются 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).

Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

На уроках с образовательно – познавательной направленностью учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий обучают навыкам и умениям по их планированию

Проведению и контролю

Образовательный компонент включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся.

Структура и содержание учебной программы. Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный Компонента-Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах 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. В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены 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 такие темы, как «Организация и проведение 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.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих 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 состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической

подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей. При условии положительного решения вопроса о введении углубленной спортивной подготовки по одному из базовых видов спорта из общего объема учебного времени на нее выделяется либо дополнительный час из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана, либо 20% из общего годового бюджета времени, отводимого на дисциплину физической культуры (70 часов). При последнем варианте, соответственно, до 20% часов. При этом, соответственно, уменьшается объем часов и учебного материала других тем (физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью).

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион.

Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры

Завещается программа изложением *Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с

Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

В конце программ дается *Приложение*, которое включает в себя описание физических упражнений общей и специальной физической подготовки. Эти упражнения соответствуют трем темам раздела «Физическое совершенствование» и ориентированы на укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств и специальных физических способностей, определяемых избранным видом спорта. Такая группировка учебного материала позволяет учителю самостоятельно отбирать доступные и наиболее эффективные упражнения для каждой возрастной группы, разрабатывать на их основе оптимальные по функциональному воздействию комплексы и системы физических упражнений, строго не привязывая их к учебной тематике, и планировать требуемую динамику нагрузок в недельном и месячном цикле. Кроме этого, самостоятельный отбор учителем общеразвивающих физических упражнений позволяет учитывать возрастно-половые особенности учащихся, уровень их физической и двигательной подготовленности, степень освоения ими используемых упражнений.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры ученик должен знать, понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга;

Учебно – тематической план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа
	7 класс (102 ч)	102 ч	102 ч
1	Лёгкая атлетика	27 ч	27ч
2	Гимнастика с элементами акробатики	22 ч	22 ч
3	Лыжная подготовка	16 ч	16ч
4	Подвижные игры	14 ч	14 ч
5	Спортивные игры	23 ч	23ч

Тематический поурочный план

№ Ур.	Тема	Вид деятельности обучающихся (практические, лабораторные, контрольные работы, экскурсии)	Планируемые образовательные результаты обучения	Ведущие средства	
1	2	3	4		
1	1 учебная неделя Развитие координационных способностей. Основы знаний. ЗОЖ и его слагаемые. ТБ на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с различным положением рук. Ходьба с коротким, средним, длинным шагом. ОРУ в движении. Старт из положения с опорой на одну руку. Стартовый разгон.	Бег 60 м	Знать и уметь выполнять бег с высоким подниманием бедра, «змейкой», «по кругу», «спиной вперед», 30 м	Фронтально-индивидуально	
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег коротким, средним шагом. Бег с изменением направления движения. Старт из положения с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Подтягивание.	М – 11,0 – «3» 10,2 – «4» 9,4 – «5» Д - 11,0 – «3» 10,4 – «4» 9,8 – «5»		Фронтально-индивидуально	
3	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег приставными шагами левым, правым боком	Прыжки в длину (см)		Фронтально-индивидуально	
4	2 учебная неделя Высокий старт. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе. Высокий старт. Прыжок в длину с места на заданное расстояние. ОРУ в движении.	М – 290 – «3» 350 – «4» 380 – «5» Д - 220 – «3» 260 – «4» 300 – «5»		Фронтально-индивидуально	
5	Бег с ускорениями до 60 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Метание мяча с 3-5 шагов разбега.			Уметь метать мяч на дальность способом «из – за головы стоя на месте и из – за головы через плечо с разбега»	Фронтально-индивидуально
6	Прыжок в длину с 9-11 шагов	Метание мяча			Фронтально-индивидуально

7	разбега. Метание мяча в горизонтальную цель с 10-12м. Ускорения 3*60м. 3 учебная неделя Старт из положения с опорой на одну руку. Метание мяча по вертикальной цели с 10-12м. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	150 г. М – 23 – «3» 31 – «4» 39 – «5» Д - 16 – «3» 19 – «4» 26 – «5»	Знать и уметь выполнять прыжки на месте на одной, на двух ногах, в длину, высоту, с разбега	Фрон индив
8	Метание мяча на дальность (р). Прыжок в длину с разбега. Бег 60м.			Фрон индив
9	Подтягивание. Развитие выносливости. Основы знаний. Закаливание и личная гигиена на занятиях кроссовой подготовки. Т Б на занятиях кроссовой подготовки. Упр-ия для совершенствования тех-ки кроссового бега. Смешанное передвижение 2000/1500м. ОРУ в движении.			Фрон индив
10	4 учебная неделя Развитие скоростной выносливости.	Подтягивание на высокой перекладине из вися		Фрон индив
11	Повторный бег 3*200м. Бег по травянистому грунту. Подтягивание. Бег по слабопересеченной местности. Беговые и прыжковые упр-ия. Преодоление, вертикальных препятствий прыжком и наступая.	М – 5 – «3» 6 – «4» 8 – «5»		Фрон индив
12	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком в шаге и многоскоками.	Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа		Фрон индив
13	5 учебная неделя Развитие скоростной выносливости.	Д - 11 – «3» 15 – «4» 19 – «5»		Фрон индив
14	Повторный бег 3*200м. Преодоление горизонтальных препятствий.			Фрон индив
15	Кросс по слабопересеченной местности 1500м. Развитие силовых, координационных способностей и гибкости. ТБ на занятиях гим-кой. Основы знаний. Освоение строевых и ОРУ. Ходьба по линиям зала с различным положением рук. ОРУ с			Фрон индив

16	гим-кой палкой. Ходьба по гим-кой скамейке на носках. Лазание по гим-кой стенке. 6 учебная неделя			Фрон
17	Строевые приемы. Лазание по гим-кой стенке. Развитие силы. Лазание по канату в три приема. Подтягивание.			Фрон
18	Строевые упр-ия. Развитие равновесия. Ходьба по линиям зала, гим-кой скамейке. Лазание по канату в 3 приема.		Научить удару по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по	Фрон
19	Строевые приемы. Лазание по канату в 3 приема. Ходьба по гим-кой скамейке ранее изученными		неподвижному мячу внешней частью подъёма	Фрон
20	способами. Подтягивание. 7 учебная неделя		Научить жонглированию мяча головой, ногами.	Фрон
21	Упражнения без мяча: бег «змейкой», «восьмёркой» с изменением скорости.		Научить останавливать мяч внутренней частью стопы	Фрон
22	Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы по прямой.	Жонглирование мяча	Научить вбрасыванию мяча из – за боковой линии с места, с шага	Фрон
23	Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы по окружности между стоек. 8 учебная неделя	М – 3 – «10» 5 – «14» 8 – «18»		Фрон
24	Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы («змейкой», между стоек, по прямой).			Фрон
25	Ведение мяча попеременно внутренней и внешней частью стопы.			Фрон
26	Жонглирование мячом головой, ногами. 9 учебная неделя			Фрон
27	Удары серединой подъёма стопы с места и разбега по неподвижному мячу, двусторонняя игра.		Научить подтягиванию на низкой перекладине из вися лёжа	Фрон
28	Удары серединой подъёма стопы по катящемуся и летящему мячу, двусторонняя игра.			Фрон
	Удары серединой подъёма стопы после отскока от земли, с поворотом. Двусторонняя игра. 10 учебная неделя		Научить подтягиванию на	Фрон
	Основы знаний. Влияние занятий			

29	<p>физическими упр-ями на состояние здоровья. ТБ на занятиях гимнастикой. ОРУ со скакалкой. Развитие равновесия. Ходьба по бревну на носках, приставными шагами левым, правым боком. Лазание по канату в три приема. Акробатика. Группировка; перекаты, кувырок вперед, назад. Развитие силы. Лазание по канату в три приема. Подтягивание.</p>		<p>высокой перекладине из вися</p> <p>Научить лазанию по канату в три приема на Н – 3 м(Д), Н – 6 м (М)</p>	Фрон
30	<p>Поднимание ног в вися. Акробатика. Перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед и назад. Ходьба по бревну с выпадами, махом ногой и хлопком. Ходьба большими шагами, приставными шагами.</p>	<p>Прыжки через скакалку за 30 сек</p> <p>М – 20 – «3» 27 – «4» 34 – «5»</p>		Фрон
31	<p>Развитие равновесия. Упр-ия на бревне. Ходьба большими шагами, приставными шагами. Ходьба по бревну на носках высота-100 см. Кувырок вперед и назад.</p> <p>11 учебная неделя</p> <p>Ходьба по бревну с выпадами, махом ногой и хлопком. Ходьба большими шагами, приставными шагами. Лазание по канату в три приема. Два кувырка вперед слитно; «мост»</p>	<p>Д - 14 – «3» 17 – «4» 21 – «5»</p>	<p>Научить лазанию по канату в три приема на Н – 3 м(Д), Н – 6 м (М)</p>	Фрон
32	<p>из пол-ия стоя с помощью. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в ширину (м). Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (д). ОРУ со скакалкой. Упр-ия равновесия на бревне. Ходьба по бревну с выпадами, махом ногой и хлопком. Ходьба большими шагами, приставными шагами. Приседание и повороты в приседе. Опорный прыжок, согнув ноги через козла в ширину (м). Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (д). Два кувырка вперед слитно; «мост» из пол-ия стоя с помощью.</p>			Фрон
33	<p>Опорный прыжок, согнув ноги</p>			Фрон
34	<p>Опорный прыжок, согнув ноги</p>			Фрон

35	<p>через козла в ширину (м). Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (д). Развитие силы. Подтягивание (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (д).</p> <p>12 учебная неделя</p> <p>Опорный прыжок ноги врозь. Упр-ия на бревне; поворот на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях. Акробатика; два кувырка вперед слитно; «мост» из пол-ия стоя с помощью; кувырок назад в полушпагат.</p>			Фрон
36	<p>Опорный прыжок, согнув ноги через козла в ширину (м). Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (д). Упр-ия на бревне, сочетание 5-6 элементов. Акробатика; два кувырка вперед слитно; «мост» из пол-ия стоя с помощью; кувырок назад в полушпагат.</p>	Бросок мяча в корзину с расстояния 4,80м	Научить стойке игрока перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицо и спиной вперед	Фрон
37	<p>Опорный прыжок, согнув ноги через козла в ширину (м). Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (д). Упр-ия на бревне, сочетание 5-6 элементов. Акробатика; два кувырка вперед слитно; «мост» из пол-ия стоя с помощью; кувырок назад в полушпагат.</p>	Бросок мяча в корзину с расстояния 4,80 м	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Научить ведению мяча высокой, средней, низкой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления	Фрон
38	<p>Спортивные и подвижные игры. Баскетбол. ТБ на занятиях. Основы знаний: личная гигиена. Основные правила игры. ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещения приставными шагами. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.</p>		Научить броскам мяча одной и двумя руками с места и в движении	Фрон
39	<p>13 учебная неделя</p> <p>Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. Выбор свободного места на получение мяча в упр-ии 3*3 на один щит.</p>			Фрон
40	<p>Бросок одной рукой от плеча после двух шагов с близкого и среднего расстояния. Сочетание приемов: ловля- ведение мяча – остановка в два шага – поворот вперед – передача с</p>	<p>Жонглирование мяча</p> <p>М – 3 – «10»</p> <p>5 – «14»</p> <p>8 – «18»</p>		

41	отскоком от пола. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых к-в. Сочетание приемов: выход – ловля мяча в движении– ведение -бросок одной рукой в корзину. Учебная игра. 14 учебная неделя Штрафной бросок, правила выполнения. Выбивание и вырывание мяча. Сочетание приемов ловля- ведение – остановка в два шага – поворот вперед – передача с отскоком от пола (уч).			Фрон
42	Техника выполнения приемов: ловля – ведение-остановка в два шага – поворот вперед на 360*-передача двумя руками от груди - обратная ловля в движении - короткое ведение с броском по корзине одной рукой из под щита. Учебная игра.			Фрон
43	Удары головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).			Фрон
44	15 учебная неделя Передачи мяча продольные и диагональные.			Фрон
45	Передачи мяча поперечные, низкие, высокие.			Фрон
46	Передачи мяча в движении.			Фрон
47	16 учебная неделя Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Двусторонняя игра.	Прохождение дистанции 2 км на время	Научить удару по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма	Фрон
48	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега. Двусторонняя игра.		Научить жонглированию мяча головой, ногой.	Фрон
49	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.		Научить останавливать мяч внутренней частью стопы	Фрон
50	Остановка летящего мяча туловищем, грудью. Двусторонняя игра.		Научить вбрасыванию мяча из – за боковой линии с места, с шаг	Фрон
51	17 учебная неделя Остановка летящего мяча туловищем, грудью. Двусторонняя игра.		Научить поворотам на месте	Фрон
52	Основы знаний. ЗОЖ- одна из основных ценностных ориентаций.		переступание,	Фрон

53	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами. Имитационные упр-ия. Повороты переступанием. Передвижение по дистанции в пол силы. Игровые упр.	Бег на лыжах 2 км	вокруг пяток, вокруг носков	Фрон
54	Одновременный одношажный ход: основами техники движений. Равномерное передвижение по дистанции до 2 км.	М – 14,30 – «3» 14,00 – «4» 13,00 – «5» Д - 15,00 – «3» 14,30 – «4» 14,00– «5»	Научить попеременному двухшажному ходу	Фрон
55	18 учебная неделя Одновременный одношажный ход: изучение по элементам. Передвижение до 20мин. Игровые упр-ия «Лыжники, на место»			Фрон
56	Одновременный одношажный ход: отработка техники в целом. Повороты на месте переступанием. Игровые упр-ия «Лыжники, на место»			Фрон контр
57	Приставные шаги вправо, влево. Повороты на месте переступанием. Пробегание 3*80м на быстроту. Равномерное передвижение по дистанции до 2.5км.			Фрон
58	19 учебная неделя Одновременный одношажный ход: сов-ние общей координации. Поворот на месте махом. Передвижение по дистанции до 20мин.			Фрон
59	Передвижение по дистанции ранее изученными ходами до 2.5- 3км. Поворот на месте махом.			Фрон
60	Одновременный одношажный ход: оценка выполнения. Подъем «полуелочкой». Спуск в основной стойке. Поворот на месте махом.		Научить подъему «елочкой», спуск в основной стойке, торможению «плугом»	Фрон
61	20 учебная неделя Одновременный двухшажный ход: оценка техники. Преодоление впадин и бугров. Подв. игры. Попеременный двухшажный ход: оценка выполнения. Поворот переступанием на месте и при	Бросок мяча в корзину с расстояния 4,80 м		Фрон
62				Фрон
63				Фрон

64	спуске. Поворот на месте махом. Игра «Быстрый лыжник» на 50м. с поворотом на 180*. Прохождение дистанции 1.5-2км с контролем за применение изученных ходов. Подвижные игры на лыжах.			Фрон
65	21 учебная неделя Контрольная тренировка на 1.5км. удов.(М-10.30сек., Д- 12.20сек.).			Фрон
66	Игра «Быстрый лыжник» на 50м. с поворотом на 180*. Прохождение дистанции 3-2.5км Торможение «плугом» Поворот переступанием. Прохождение дистанции 2км. на результат. Подвижные игры на лыжах.	Жонглирование мяча М – 3 – «10» 5 – «14» 8 – «18»	Научить стойке игрока перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицо и спиной вперед	Фрон игров Фрон
67	22 учебная неделя Пробегание: м- 4*100м. и 3*800м. Д- 3*100м. и 3*600 Торможение «плугом»			Фрон игров
68	Прохождение дистанции 2.5- 3км с контролем за применение изученных ходов. Подвижные игры на лыжах.			Фрон
69	Основы знаний. Проведение закаливающих процедур. ТБ на занятиях спортивных игр. ОРУ с мячом. Волейбол. Стойка и передвижения волейболиста.		Научить поворотам без мяча и с мячом Научить ловле и передаче мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча	Фрон
70	Обучение верхней передачи мяча Игровые упр-ия.		на месте и в движении	Фрон
71	23 учебная неделя Обучение нижней передачи мяча.		Научить ведению мяча	Фрон
72	Обучение нижней прямой подачи. Сов-ние техники верхней и нижней передачи мяча. Закрепление навыков		высокой, средней, низкой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления	Фрон
73	нижней прямой подачи. Игровые упр-ия.			
74	Сов-ние техники верхней и нижней передачи мяча на месте и в движении. Закрепление навыков			
75	нижней прямой подачи.			
76	24 учебная неделя Совершенствование ведения мяча попеременно внутренней и внешней поверхностью стопы.	Бросок мяча в корзину с расстояния 4,80 м	Научить удару по катящемуся мячу внутренней частью подъёма,	Фрон
77				

78	Удары по мячу неподвижному, летящему, катящемуся. Передачи мяча – продольные, диагональные, поперечные. 25 учебная неделя Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега.		по неподвижному мячу внешней частью подъёма Научить жонглированию мяча головой, ногами.	Фрон
79	Отбирание мяча у соперника выбиванием, подкатом.		Научить останавливать мяч внутренней частью стопы	Фрон
80	Остановка летящего мяча стопой, грудью, головой. Двусторонняя игра. 26 учебная неделя		Научить вбрасыванию мяча из – за боковой линии с места, с шага	Фрон
81	Обманные действия – наступание на мяч, ложное продвижение. Групповые обманные движения – ложный шаг, ложные действия, оставление мяча партнёру. Двусторонняя игра.	Кросс по пересечённой местности 2 км Без		Фрон
82	Тактические действия – при подаче углового, пробитии штрафного. Двусторонняя игра.			
83	27 Футбол по упрощённым и основным правилам	Кросс по пересечённой местности 2 км Без	Знать и уметь выполнять бег с высоким подниманием бедра, «змейкой», «по кругу», «спиной вперёд», 30 м	Фрон
84	Основы знаний. Проведение закаливающих процедур. ТБ на занятиях спортивных игр. ОРУ с мячом. Волейбол.			Фрон
85	Совершенствование навыков верхней и нижней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача.	Бег 60 м М – 11,0 – «3» 10,2 – «4» 9,4 – «5» Д - 11,0 – «3» 10,4 – «4» 9,8 – «5»		Фрон
86	28 учебная неделя Совершенствование навыков нижней прямой подачи и приема сильно летящего мяча после подачи. Передача мяча у сетки.	Метание мяча 150 г. М – 23 – «3» 31 – «4» 39 – «5» Д - 16 – «3» 19 – «4» 26 – «5»	Уметь метать мяч на дальность способом «из – за головы стоя на месте и из – за головы через плечо с разбега»	Фрон
87	Совершенствование навыков приема сильно летящего мяча. Сочетание верхней и нижней передачи мяча.			Фрон
88	Оценка техники выполнения изученных технических приемов.			Фрон

	Учебная игра. 29 учебная неделя Основы знаний. Предупреждение заболеваний и самоконтроль. ТБ на занятиях кроссовой подготовки.	Прыжки в длину (см) М – 290 – «3» 350 – «4» 380 – «5»		игров
89	Беговые упр-ия. Смешанное передвижение 3/2 км.	Д - 220 – «3»		Фрон игров
90	Смешанное передвижение: каждые 100м за 40 сек. Преодоление вертикальных препятствий, прыжком и наступая.	260 – «4» 300 – «5»	Знать и уметь выполнять прыжки на месте на одной, на двух ногах, в длину, высоту, с разбега	Фрон игров
91	Повторный бег: мал-5*500м; дев-5*300м. Подвижные игры.			
92	Кросс по малопересеченной местности. Подвижные игры с элементами л/атлетики.			
	30 учебная неделя			
93	Основы знаний. Питание и здоровье. ТБ на занятиях л/атлетикой.			
94	Стартовый разгон. Метание малого мяча с 3-6шагов разбега. Подтягивание.			
95	Стартовый разгон. Метание мяча с 3-6 шагов разбега. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.			
96	Бег 60 м. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.			
97	31 учебная неделя			
98	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча на результат. Подтягивание.			
99	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега на результат. Метание мяча на точность.			
	Бег 60м. на результат. Метание мяча по горизонтальной цели.			
100	32 учебная неделя			
	Бег 1500 м. на результат. Метание мяча по вертикальной цели.			
101	Подтягивание на результат. Метание мяча.			
102	Совершенствование ведения мяча по прямой, по кругу, между стоек.			
	33 учебная неделя			

	<p>Удары по мячу после отскока от земли, с поворотом.</p> <p>Удары по мячу пяткой ноги, головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).</p> <p>Обманные действия – ложное продвижение, с мячом мимо соперника. Двусторонняя игра.</p> <p>34 учебная неделя</p> <p>Тактические действия – взаимодействие игроков в нападении и в защите. Двусторонняя игра.</p> <p>Взаимодействие игроков при подаче углового и при пробитии штрафного.</p> <p>Мини-футбол по упрощённым и основным правилам.</p>			
--	--	--	--	--

Способы и формы оценивания образовательных результатов обучающихся

7 класс Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,0
Прыжки в длину (см)	380	350	290	350	300	240
Бег 1500 м (мин, сек)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 2000 м	Без учёта времени					
Прыжок в высоту (см)	125	115	100	110	100	90
Метание мяча 150 г. (м)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине из виса	8	6	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	-	-	-	19	15	11
Бег на лыжах 2 км (мин, сек) или 3 км	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
	Без учёта времени					

Учебно методическое обеспечение образовательного процесса по предмету

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – Москва, 2004
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
3. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
6. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.

