

Согласовано  
Руководитель ШМО  
Ахметшина Л.М. / Нуриева Л.Р.  
Протокол № 1 от  
« 20 » августа 2013 г

Согласовано  
заместитель директора по УВР  
МБОУ «Новомелькенская ООШ»  
Сагдиева Г.Ф. / Сагдиева Г.Ф. /  
« 20 » августа 2013 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Новомелькенская ООШ»  
Ахметшина Л.М. /  
Приказ № 92 от  
« 20 » августа 2013 г.  


**Рабочая программа  
учебного предмета  
МБОУ «Новомелькенская ООШ»  
Мензелинского муниципального района РТ  
Галиева Раяна Рифовича  
по физической культуре, 7 класс**

Рассмотрено  
на заседании педсовета  
протокол № 1 от  
« 20 » августа 2013 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая учебная программа базового курса «Физическая культура» для 7 класса (далее рабочая программа) составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта базового уровня общего образования, утверждённого приказом МО РФ № 1312 от 09.03.2004 года
- примерной программы среднего общего образования по физической культуре
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича

Нормативными правовыми документами институционального уровня:

- Уставом образовательной организации;
- локальными нормативными актами образовательной организации.
- Учебного плана МБОУ «Новомелькенская ООШ» на 2013-2014 учебный год

### Цели программы:

- **развитие** основных физических качеств и способностей,
- **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

**Задачи:** физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции

## Место предмета в учебном плане

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовый и вариативной(дифференцированной). Освоение базовых основ ФК объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься молодой человек в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере ФК и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных способностей ученика. Вариативная часть (спортивная игра «Баскетбол») ФК обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей и работы школы. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год (по 3 часа в неделю, в каждом классе), по региональному плану 105 часов во всех классах. Часы отведённые по плаванию будут проводиться в г. Мензелинске МБОУ ДОД ДЮСШ «Юбилейный»\_ по договору от «\_\_»\_\_\_\_\_2013 г.

### В результате изучения физической культуры ученик должен

#### знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

#### использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.

### **В результате изучения раздела ученик должен**

#### **знать/понимать:**

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.
- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- Разновидности туристических походов.
- Правила соревнований по баскетболу.

#### **Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах и во время туристического похода;
- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
- подбирать соответствующую одежду и обувь по погодным условиям.
- Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.
- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **В результате изучения раздела ученик должен**

### **знать/понимать:**

- Значение профилактики, составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
- Основные понятия физических качеств;
- Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
- Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
- Разновидности туристических походов;
- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **Уметь:**

- уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложения и при избыточной массе тела.
- Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
- Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
- Применять оздоровительные системы физического воспитания;
- Выполнять различные туристические походы.
- Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Строевые упражнения** — переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении. Повороты в движении направо, налево.

**Гимнастика с основами акробатики:** акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

**Акробатическая комбинация** (юноши) И.п. – о.с. Стойка на голове и руках прогнувшись (держать). Упор присев. Длинный кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор стоя ноги. О.с.

**Акробатическая комбинация** (девушки). И.п. – о.с. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев.. Кувырок вперед в положение лёжа на спине. «Мост» и поворот в упор присев.. кувырок назад, о.с.

**Упражнения на перекладине** (юноши): Из виса стоя толчком двумя переворот в упор. Перемах правой (левой), упор верхом. Спад в вис на правой (левой). Махом левой (правой) подъём в упор верхом. Перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90 градусов.

**Упражнение на гимнастическом бревне** (девушки). И.п. – о.с. 5 шагов бегом на носках с правой, руки в стороны, в стойку на правой, левую назад на носок. Приставляя левую, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом на носках в стойку на левой. Шаг польки с левой. Махом правой вперед, руки дугами

вниз-вперед, равновесие на правой. Шаг левой вперед, прыжок на левой, руки в стороны. Опустится на правое колено. Толчком соскок прогнувшись в стойку боком к бревну.

**Упражнения на брусьях** (юноши). Из упора на руках махом одной и толчком другой упор согнувшись, подъём разгибом в сед ноги врозь. Перемах внутрь. Махом назад соскок.

**Упражнение на брусьях** (девушки). Из виса стоя лицом к нижней жерди снаружи переворот в упор на нижней жерди. Перемах правой до седа на правом бедре, правая рука за верхнюю жердь. Угол (держать), левая рука за нижнюю жердь. Встать на нижней жерди лицом к верхней жерди. Медленный переворот вперед и опускание в вис, соскок.

Опорные прыжки (юноши); прыжок согнув ноги гимнастический «козел» в длину высота 115см. **(девушки)** Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. (конь в ширину, высота 110см)

- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
- Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
- Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

**В результате изучения раздела гимнастики ученик должен**

**знать/понимать:**

- Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
- Технику выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения строевых упражнений, танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

**Уметь:**

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);

- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

#### **Легкая атлетика.**

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.

Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на короткие дистанции 60 – 100м. Бег по повороту. Длинные дистанции девушки - 1500м., юноши – 2000м Кроссовый бег: юноши – 4км; девушки – 3 км. Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега и на результат. Техника прыжка в длину способом «Согнув ноги» с 11-13 шагов разбега и на результат. Техника эстафетного бега передача эстафеты.

Метание малого мяча весом 150г. на технику и результат. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений. Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления. Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

**Полоса препятствий:** старт лежа, бег 20м., преодоление рва шириной 2м, бег 20м, преодоление двух препятствий высотой 40см, преодоление забора высотой 2м (состоящего из 3 жердей), бег 30м,

**Легкая атлетика. Теоретическая подготовка:** Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления. Цели и задачи разминки, основной и заключительной части занятий. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции и техника финиширования. Особенности развития быстроты и частоты движений.

**В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен**

**знать/понимать:**

- Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
- Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
- Технику прыжка в высоту и длину;
- Технику метания мяча с разбега.
- Технику низкого старта.

**Уметь:**

- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
- Выполнять прыжок в высоту и длину;
- Выполнять метание мяча;
- Выполнять низкий старт.
- Выполнять полосу препятствий.

#### **Лыжная подготовка:**

Основные способы передвижения на лыжах: переход с попеременных ходов на одновременные; Попеременный двухшажный ход; Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Техника выполнения спусков, подъемов, повороты – переступанием, «плугом», упором торможение «упором», боковым соскальзыванием. Выполнять судейство по лыжным гонкам.

**Теоретическая подготовка:** лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

**Техническая подготовка.** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным 2-шажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъемов «елочкой», «полуелочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода. Обучение поворотам в движении.

#### **В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен**

##### **знать/понимать:**

- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Технику передвижения одновременного бесшажным ходом;
- Технику передвижения «Коньковый ходом»;
- Технику передвижения одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Техника перехода с попеременных ходов на одновременные;
- Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
- Правила соревнований по лыжным гонкам

##### **Уметь:**

- Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;

- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременного бесшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (стартовый вариант);
- Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
- Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.

#### **Спортивные игры Волейбол.**

Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении через игрока передней линии в защите по системе «углом вперед». Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу.

#### **В результате изучения раздела волейбол ученик должен**

##### **знать/понимать:**

- Технику выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку.
- Технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Технику передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
- Техника прямого нападающего удара;
- Технику верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
- Правила соревнований по волейболу.

##### **Уметь:**

- Выполнять технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку;
- Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе;
- Владеть техникой передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку;
- Владеть техникой прямого нападающего удара;
- Владеть техникой верхней прямой подачи, нижней прямой подачи;
- Выполнять судейство по волейболу.

#### **Спортивные игры Баскетбол.**

Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Ведение мяча. Передача мяча в движении. Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке.

Персональная защита. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков. Терминология, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Двусторонняя игра.

**В результате изучения раздела баскетбол ученик должен**

**знать/понимать:**

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Технику выполнения ведения мяча;
- Технику выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Технику позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Техника взаимодействие двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

**Уметь:**

- Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Владеть техникой ведения мяча;
- Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Владеть техникой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Владеть техникой взаимодействия двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

**В результате изучения раздела плавание ученик должен**

**знать/понимать:**

- Технические приемы и правила оказания первой до врачебной помощи утопающим.
- Технику выполнения первой до врачебной помощи утопающим;
- Технику выполнения плавания;
- Терминологию, жесты в плавании. Правила соревнований по плаванию.

**Уметь:**

- Выполнять технические приемы и тактические действия оказания первой до врачебной помощи утопающим.
- Владеть техникой оказания первой до врачебной помощи утопающим.
- Владеть терминологией, жестами судьи.
- . Выполнять судейство по плаванию.

**В результате изучения раздела кроссовая подготовка ученик должен**

- **знать/понимать:**
  - Технические приемы и правила оказания первой до врачебной помощи.
  - Технику выполнения первой до врачебной помощи;

**Уметь:**

- Выполнять технические приемы и тактические действия по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.
- Владеть техникой вязания узлов.
- Владеть терминологией, жестами судьи.
- Выполнять судейство по ориентированию.

**Демонстрировать физические качества 7 класс:**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м.	6,0	5,4	4,8	6,3	5,8	5,0
Прыжок в длину с места, см	180	185	190	170	175	180
Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,3	8,8	8,2	10,0	9,3	8,7
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа (девочки)	4	5	7	11	15	19
Наклон вперед из положения сидя (+ см)	5,0	8,0	10,0	6,0	9,0	13,0

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

- В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 10мин. (мальчики) и до 8мин. (девочки); выполнять с 5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проходить на лыжах 1км (мальчики и девочки)
- В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 3-х элементов на перекладине (мальчики) и на бревне (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из 3 элементов.
- В спортивных играх:** играть в спортивные игры (по упрощённым правилам).
- Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей.
- Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
- Правила поведения на занятиях ФУ:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю.

### **Педагогическая технология**

- объяснительно-иллюстративные технологии
- личностно-ориентированные технологии
- информационные технологии
- здоровьесберегающие технологии

**Для достижения требуемых результатов использую технологию, предполагающую построение учебного процесса на концептуальной основе.**

- В работе с подростками осуществляю дифференцированный подход к дозировке нагрузки, нормативах, требованиях, методах воспитательного воздействия школьников.
- Приучаю ребят к самоконтролю за самочувствием.
- Приучаю до автоматизации двигательных навыков, прежде всего, настраиваю подростка психологически. Предлагаю ученику несколько раз повторить выполнение двигательного действия мысленно, особенно, при удачном его исполнении.
- В работе над развитием двигательных способностей учитываю сензитивность подросткового возраста для совершенствования силы, Скоростно-силовых способностей, быстроты целостных двигательных актов, до 12 лет – ещё ловкости и гибкости. Из боевых качеств подростковый период наиболее благоприятен для развития смелости.
- Главным методом обучения двигательным действиям становится объяснение, раскрывающие закономерности физических упражнений.
- Специально совершенствую способность у ребят к самонаблюдению, самоконтролю и самооценке выполнения двигательных действий, двигательных способностей и волевых качеств.

### **Критерии и нормы оценки ЗУН учащихся.**

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитываются психологические особенности подростков, аргументируется выставление той или иной оценки, шире привлекаются учащиеся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка,

интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости в большей мере ориентируются на темпы развития двигательных способностей ученика, поощряется его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: Знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающейся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре учитываются темп (динамика изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся ( типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Задания по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимым. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание для выставления высокой оценки.

#### **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.**

##### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала.	За тот же, если в нём содержится небольшие Неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала нет должной аргументации.	За непонимание и незнание материала программы.

##### **II. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся

движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнит учебный норматив.		может выполнить движение в нестандартных в сравнении с уроком условиях.
---	--	---

### III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий, в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### IV. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполнит государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, л\а и л\п – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

## Содержание программы

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5-9 классах

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		5	6	7	8	9
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
1.4	Легкая атлетика	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
1.5	Лыжная подготовка	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
1.6	Кроссовая подготовка	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1.7	Плавание	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	Элементы единоборств	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>18</b>
2.1	Баскетбол	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>18</b>
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>102</b>

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 7 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Строевая подготовка					
3	Спортивная игра волейбол	18		5	12	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Легкая атлетика	21	13			8
6	Лыжная подготовка	18			18	
7	Баскетбол	21	12			9
8	Плавание	3				3
9	Кроссовая подготовка	3				3
10	Элементы единоборств	3				3
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>27</b>

Календарно - тематическое планирование

по физической культуре

Класс 7

Учитель Галиев Раян Рифович

Количество часов:

Всего: 105; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков \_\_\_\_\_ ч. Практических, творческих **82** ч.

Тестирование \_\_ ч Зачеты **23** ч. Административных контрольных уроков \_ ч. Экскурсий \_\_\_\_\_ ч.

Планирование составлено на основе: учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» доктора педагогических наук В.И. Лях, кандидата педагогических наук А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2010г.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

**Общее количество часов на 2013 -2014 учебный год - 105**

Общее количество учебных часов на I четверть - 25

Знать: Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№	Тема урока, элементы содержания	Тип урока	Планируемый результат	Основные виды учебной деятельности уч-ся	Виды и формы контроля	Дата проведения	
						план	факт
<b>Легкая атлетика -12 часов</b>							
1.	Высокий старт Инструктаж по Охране труда и Т.Б.при занятии легкой атлетикой.	Вводный	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 метров	Фронтальный, с применением инвентаря	Текущий	05.09	05/09
2.	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения	Изучение нового материала.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Индивидуальный, с применением инвентаря	Бег 30 метров. Мальчики: «5» – 5,0 Девочки: «5»–5,3	06.09	06.09
3.	Бег на короткие дистанции	Совершенствование	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Групповой , с применением инвентаря	Текущий	07.09	07.09
4.	Бег 60 метров	Учетный	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Индивидуальный , с применением инвентаря	Бег 60 метров. Мальчики:«5» – 5,2. Девочки: «5» – 5,5.	12.09	12.09
5.	Прыжок в длину с разбега	Изучение нового материала	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Индивидуальный , с применением инвентаря	Текущий	13.09	13.09
6.	Метание малого мяча	Совершенствование	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Индивидуальный, с применением инвентаря	Текущий	14.09	14.09
7.	Прыжок в длину. ОРУ	Учетный	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Индивидуальный, с применением инвентаря	Текущий	19.09	19.09
8.	Бег на средние дистанции	Комплексный	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Групповой , с применением инвентаря	Бег 1000 м (вводный контроль)	20.09	20.09

9.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)	Групповой , с применением инвентаря	Текущий	21.09	21.09
10.	Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег	Учетный	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м	Индивидуальный , с применением инвентаря	Оценка техники прыжка в длину с разбега	26.09	26.09
11.	Эстафетный бег	Учетный	<b>Уметь</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью.	Индивидуальный, с применением инвентаря	Оценка техники метания в цель	27.09	27.09
12.	Бег на средние дистанции	Комплексный	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	28.09	28.09
<b>Спортивные игры – 13 часов (баскетбол)</b>							
13.	Стойка и передвижения игрока	Совершенствование	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	03.10	03.10
14.	Ведение мяча на месте.	Комплексный	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Групповой , с применением инвентаря	Текущий	04.10	04.10
15.	Остановка двумя шагами и прыжком	Учетный	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Индивидуальный, с применением инвентаря	Оценка техники стойки и передвижения игрока	05.10	05.10
16.	Бросок двумя руками	Комплексный	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия	Групповой , с применением инвентаря	Текущий	10.10	10.10
17.	Стойки и повороты	Совершенствование	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Групповой , с применением инвентаря	Текущий	11.10	11.10
18.	Передача мяча на месте	Комплексный	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Групповой , с применением инвентаря	Текущий	12.10	12.10

19.	Ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте	Учетный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические	Индивидуальный, с применением инвентаря	Оценка техники ведения мяча на месте.	17.10	17.10
20.	Броски одной рукой	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Групповой , с применением инвентаря	Текущий	18.10	18.10
21.	Броски одной и двумя руками мяча	Комплексный	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	19.10	19.10
22.	Ведение мяча с изменением скорости.	Учетный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Индивидуальный, с применением инвентаря	Оценка ведения с изменением направления и скорости	24.10	24.10
23.	Ловля мяча двумя руками от груди и бросок после ловли	Совершенствование	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Фронтальный, с применением инвентаря	Текущий	25.10	25.10
24.	Ловля мяча двумя руками от груди и передачи двумя руками от груди.	Учетный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Индивидуальный, с применением инвентаря	Оценка ловли и передачи мяча	26.10	26.10

### Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 23

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

№	Тема урока, элементы содержания	Тип урока	Планируемый результат	Основные виды учебной деятельности уч-ся	Виды и формы контроля	Дата проведения	
						план	факт
<b>Гимнастика – 18 часов</b>							
26	Учебная игра 5х5. Взаимодействие трех игроков в нападении.	Совершенство вание	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Игровой, работа с инвентарем.	Текущий	07.11	07.11
27	Учебно – тренировочная игра 4х4. Штрафные броски.	Учетный	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Фронтальный, работа с инвентарем.	Оценка техники игры.	08.11	08.11
28	Бросок двумя руками от головы с места.	Совершенство вание	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	09.11	09.11
29	Акробатика. Ритмическая гимнастика, танцевальные движения. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Комплексный	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Групповой , с применением инвентаря	Текущий	14.11	14.11
30	Кувырок вперед и назад, перекаты	Комплексный	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов	Групповой , с применением инвентаря	Текущий	15.11	15.11
- 20 -							
31	Стойка на лопатках	Учетный	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Индивидуальный, с применением инвентаря	Техника выполнения	16.11	16.11

32	Акробатические соединения. Выполнение соскока.	Комплексный	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Групповой , с применением инвентаря	Текущий	21.11	21.11
33	Акробатические соединения из 2-3 элементов	Комплексный	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Групповой , с применением инвентаря	Текущий	22.11	22.11
34	Акробатические соединения из 4 элементов	Комплексный	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Групповой , с применением инвентаря	Бег 2 км без учета времени	23.11	23.11
35	Акробатические соединения из 5 элементов	Комплексный	Преодоление полосы препятствий.	Групповой , с применением инвентаря	Текущий	28.11	28.11
36	Висы: Вис согнувшись, (мальчики), смешанные висы (девочки).	Изучение нового материала	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	29.11	29.11
37	Вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Махи.	Изучение нового материала	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	30.11	30.11
38	Подтягивание в висе. Перевороты. Строевые упражнения.	Комплексный	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	05.12	05.12
39	Подтягивание в висе лежа –дев. Поднимание прямых ног в висе - мал.	Комплексный	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	06.12	06.12
40	Комбинация на перекладине. Развитие силовых способностей.	Совершенство вание	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Индивидуальный, с применением инвентаря.	Текущий	07.12	07.12

41	Смешанные висы.	Учётный	<b>Уметь</b> выполнять висы из разученных элементов, строевые упражнения	Индивидуальны, с применением инвентаря	Подтягивания в висе. Мальчики: «5»– 6; «4» – 4; «3» – 1. Девочки: «5» – 19; «4» – 14; «3» – 4	12.12	12.12
42	Опорный прыжок, строевые упражнения.	Изучение нового материала	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	13.12	13.12
43	Опорный прыжок. Соскок прогнувшись.	Комплексный	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	14.12	14.12
44	Гимнастическая полоса препятствий.	Комплексный	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия соблюдая правила Т.Б.	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	19.12	19.12
45	Лазание на канат	Учётный	<b>Уметь</b> подниматься по канату.	Индивидуальный, с применением инвентаря	Оценка опорного прыжка	20.12	20.12
46	Лазание на канат и полоса препятствий	Комплексный	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения и преодолевать препятствия	Индивидуальный, с применением инвентаря	Текущий	21.12	21.12
<b>. Волейбол -5 уроков</b>							
47	Волейбол. Техника безопасности при игре в волейбол.	Изучение нового материала	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	26.12	26.12
48	Стойка игрока.	Совершенствования	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам.	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	27.12	27.12
49	Передвижения в стойке.	Совершенствования	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Фронтальный, с применением инвентаря	Текущий	28.12	28.12

50	Передача мяча.	Учетный	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Индивидуальный, с применением инвентаря	Оценка техники выполнения стойки и передвижения	16.01	16.01
51	Учебная игра «Волейбол в кругу»	Комплексный	<b>Уметь:</b> играть в волейбол; выполнять правильно техн.действия	Фронтальный, с применением инвентаря	Текущий	17.01	17.01

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

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол : Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

№	Тема урока, элементы содержания	Тип урока	Планируемый результат	Основные виды учебной деятельности уч-ся	Виды и формы контроля	Дата проведения	
						План	факт
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>							
52	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход	Изучение нового материала	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Фронтальный, с применением инвентаря	Текущий	18.01	18.01
53	Способы закаливания. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Комплексный	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	23.01	23.01
54	Одновременный двухшажный ход	Совершенствования	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	24.01	24.01
55	Безшажный ход.	Комплексный	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	25.01	25.01
56	Одновременного безшажного хода.	Учётный	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Индивидуальный, с применением инвентаря	Техника безшажного хода.	30.01	30.01
57	Эстафетный бег	Совершенствования	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	31.01	31.01
58	Попеременный двухшажный ход	Комплексный	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	01.02	01.02

59	Повороты переступанием	Комплексный	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	06.02	06.02
60	Повороты в прыжке	Совершенствования	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	07.02	07.02
61	Спуски и подъемы	Учётный	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Индивидуальный, с применением инвентаря	Техника одновременного безшажного хода	08.02	08.02
62	Подъем «полуелочкой»	Комплексный	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	13.02	13.02
63	Торможение «плугом»	Совершенствования	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	14.02	14.02
64	Спуски с уклонов.	Совершенствования	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Групповой	Текущий	15.02	15.02
65	Подъем «елочкой»	Совершенствования	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	16.02	16.02
66	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	Учётный	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Индивидуальный, с применением инвентаря	Техника подъема елочкой	21.02	21.02
67	Спуски в средней стойке	Совершенствования	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	22.02	22.02
68	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	Учётный	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Индивидуальный, с применением инвентаря	Торможение «плугом»	27.02	27.02
69	Лыжные гонки 1 - 2км.	Комплексный	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	28.02	28.02

**Спортивные игры – 1 час (волейбол)**

70	Виды передачи мяча. Техника безопасности при занятии спортивными играми.	Изучение нового материала	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Фронтальный, с применением инвентаря	Текущий	01.03	01.03
<b>Плавание – 3 часа</b>							
71	Правила поведения на воде. Банные процедуры.	Комбинированный	Работа над собой. Корректировка техники выполнения подводящих и основных упражнений. Подводящие упражнения для овладения техники плавания способом кроль на груди.	Групповой, работа с инвентарем.	Текущий	06.03	06.03
72	Техника плавания кролем, на груди и на спине. Способы самомассажа	Комбинированный	Работа над собой. Корректировка техники выполнения подводящих и основных упражнений. Подводящие упражнения для овладения техники плавания способом кроль на груди.	Групповой, работа с инвентарем.	Текущий	07.03	07.03
73	Упражнения для плавания кролем и брасом	Комбинированный	Подводящие упражнения для овладения техники плавания способом кроль на груди.	Групповой, работа с инвентарем.	Текущий	13.03	13.03
<b>Спортивные игры – 11 часов (волейбол)</b>							
74	Передачи мяча сверху в движении. Подвижные игры с элементами волейбола	Комплексный	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Фронтальный, с применением инвентаря	Текущий	14.03	14.03
75	Передачи мяча снизу. Встречные эстафеты.	Учётный	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Индивидуальный, с применением инвентаря	Оценка техники передачи мяча снизу.	15.03	15.03
76	Передачи мяча двумя руками. Прыжки на скакалке за 1 минуту	Учетный	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Индивидуальный, с применением инвентаря	Оценка техники Броска мяча в кольцо	20.03	20.03
77	Передача мяча сверху в движении. Подвижные игры с элементами волейбола.	Совершенствование	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	21.03	21.03
78	Прием мяча двумя руками. Игра в мини - волейбол	Комплексный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	22.03	22.03

79	Приём мяча одной рукой снизу.	Комплексный	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	03.04	03.04
80	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Комплексный	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	04.04	04.04
81	Нижняя прямая подача	Учетный	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Индивидуальный, с применением инвентаря	Оценка знаний правил баскетбола	05.04	05.04

## Тематическое планирование на IV четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 27

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Единоборства: Терминология, виды единоборств, приемы само страховки.

Плавание: Формирование знаний учащихся техники безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

Кроссовая подготовка: Ориентирование по народным приметам. Правила разведения костра. Лекарственные растения.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

№	Тема урока, элементы содержания	Тип урока	Планируемый результат	Основные виды учебной деятельности уч-ся	Виды и формы контроля	Дата проведения	
						план	факт
<b>Легкая атлетика – 8 часов</b>							
82	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Комплексный	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	10.04	10.04
83	Прием двумя руками снизу в парах.	Комплексный	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	11.04	11.04
84	Правила игры в волейбол.	Комплексный	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия.	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	12.04	12.04
85	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Изучение нового материала	<b>Уметь прыгать в высоту с разбега,</b> - 28 -	Фронтальный, с применением инвентаря	Текущий	17.04	17.04
86	Прыжки в высоту	Закрепление	<b>Уметь прыгать в высоту с разбега.</b>	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	18.04	18.04

87	Виды прыжков в высоту.	Совершенствование	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	Индивидуальный, с применением инвентаря	Текущий	19.04	19.04
88	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Совершенствование	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	Индивидуальный, с применением инвентаря	Текущий	24.04	24.04
89	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	Учётный	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	Индивидуальный, с применением инвентаря	Техника прыжка в высоту Мальчики 110-100-85, девочки 105-95-80	25.04	25.04
90	Бег 60 метров Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Совершенствования	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Индивидуальный, с применением инвентаря	Текущий	26.04	26.04
91	Метание малого мяча на дальность	Изучение нового материала	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	02.05	02.05
92	Метание малого мяча	Совершенствования	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	03.05	03.05
93	Учебная игра «волейбол»	Учетный	Уметь играть по упрощённым правилам	Группово, с применением инвентаря	Текущий	08.05	08.05
			<b>Элементы единоборств -3 часа</b>				
94	Виды единоборств.	Вводный	<b>Знать:</b> технику безопасности при занятиях единоборствами. Виды единоборств. Основные удары.	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	10.05	10.05
	Удары конечностями.	Комбинированный	<b>Знать:</b> технику выполнения ударов руками. Ударов ногами.	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	15.05	15.05
95	Защита блоками	Комбинированный	<b>Уметь:</b> выполнять Блоки руками. Блоки ногами.	Групповой	Текущий	16.05	16.05
			<b>Кроссовая подготовка-1 час</b>				

96	Установка палатки, ориентирование. Спортивная ходьба.	Комбинированный	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	17.05	17.05
			<b>Спортивная игра баскетбол – 3 часов</b>				
97	Ориентирование. Олимпийские игры древности и современности	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	22.05	22.05
98	Туристическая эстафета. Вредные привычки	Комплексный	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	23.05	23.05
99	Промежуточная аттестация: сдача нормативов	Совершенствование	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью	Фронтальный, с применением инвентаря	Текущий	24.05	24.05
100	Ловля мяча двумя руками от груди и передачи двумя руками от груди	Учетный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Индивидуальный, с применением инвентаря	Оценка ловли и передачи мяча	29.05	29.05
101	Бросок двумя руками от головы с места	Совершенствование	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Фронтальный, с применением инвентаря	Текущий	30.05	30.05
102	Стойки и повороты.	Совершенствование	<b>Уметь</b> играть по упрощенным правилам.	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	31.05	31.05
103	Передача мяча на месте	Учетный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Индивидуальный, с применением инвентаря	Оценка ловли и передачи мяча	29.05	29.05
104	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Учетный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические	Индивидуальный, с применением инвентаря	Оценка техники ведения мяча на месте.	30.05	30.05
105	Броски одной рукой	Комплексный	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Групповой, с применением инвентаря	Текущий	31.05	31.05

### Литература

Программа для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа ФВ учащихся 1-11 классов» 4-е издание Москва «Просвещение» 2010г, соответствующая федеральному компоненту государственного стандарта общего образования 2007г.  
Учебник для общеобразовательных учреждений : Физическая культура 5-6-7кл.. В.И.Лях, А.А.Зданевич. 7-е издание Москва Просвящение 2011г.

#### Дополнительная литература:

1. Поурочные разработки по физкультуре, Ковалько В.И., Москва, «Вако», 2010г.
2. Волейбол учебное пособие для занятия с начинающими В.И. Оskalова, М.С. Сунгуров , госуд. Издательство «Физкультура и спорт», 2006г.
3. Мы играем в баскетбол С. Стонкус Москва «Просвящение» 2006г.
4. Физкультурно-оздоровительные занятия для 2-11 кл., «нетрадиционные методы оздоровления на уроках по ФК» Казань 2007г.
5. Игры которых не было А.Н. Левченко , В.Ф. Матысон педагогическое общество России Москва 2007г.
6. Погалдев Г.И. Настольная книга для учителя по ФК-ФИС-2000г.
7. Плавание П.И. Андрианов –М.:Астрель, 2010г.
8. Волейбол П.И. Андрианов –М.:Астрель, 2010г.
9. Готовимся к олимпиадам «Настольная книга учителя ФК : подготовка уч-ся к олимпиадам(всероссийским, региональным, городским, районным, школьным)», издательство Глобус 2009г., 2-е издание , исправленное и дополненное. Авторы составители П.А. Кисилев, С.Б. Кисилева  
Учебник для общеобразовательных учреждений : Физическая культура 5-7кл. В.И.Лях, А.А.Зданевич. 7-е издание Москва Просвящение 2011г

### Оценочный и методический материал.

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	5 класс					
1. Бег 60 м (с)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2. Бег 2000 м	Без учета времени					
3. Прыжок в длину (см)	340	300	260	300	260	220
4. Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
5. Метание мяча 150 г (м)	34	27	20	21	17	14

### Примерные задания к промежуточной аттестации

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м.	6,0	5,4	4,8	6,3	5,8	5,0
Прыжок в длину с места, см	180	185	190	170	175	180
Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,3	8,8	8,2	10,0	9,3	8,7
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа (девочки)	4	5	7	11	15	19
Наклон вперед из положения сидя (+ см)	5,0	8,0	10,0	6,0	9,0	13,0

Вопросы к теоретической части:

1. Техника безопасности на уроках физической культуре
2. Правила гигиены
3. Режим дня
4. Виды физических качеств
5. Характеристика лыжных ходов
6. Виды подъемов в гору на лыжах
7. Утренняя зарядка
8. Упражнения на плечевой пояс
9. Виды туристических походов
10. Виды передачи мяча в волейболе
11. Правила игры волейбол
12. Жестикуляции судьи в волейболе
13. Виды бросков мяча в баскетболе
14. Правила игры в баскетбол
15. Жестикуляции судьи в баскетболе
16. Способы плавания
17. Первая медицинская помощь утопающему
18. Определение сторон света.

Выполнение рабочей программы  
по предмету физическая культура для 7 класса  
на 2013-2014 учебный год

Должно быть: 105 уроков Проведено: 102 урока Не проведено: 3 урока		
Причина несоответствия часов	Выполнение содержания рабочей программы	Основание
8 марта	Укрупнение дидактических единиц	В соответствии с календарно – учебным графиком
1 мая	Укрупнение дидактических единиц	В соответствии с календарно – учебным графиком
9 мая	Укрупнение дидактических единиц	В соответствии с календарно – учебным графиком

Учитель: Галиев Раян Рифович

Подпись:

Дата: 31.05.2014г.