



## Паспорт программы

Класс 7

Учитель Кузнецов Александрович Юрьевич

Количество часов

Всего 105 час; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков \_\_\_\_\_, зачетов 30, тестов 2 ч.;

Административных контрольных уроков \_\_\_\_-\_\_\_\_ ч.

Планирование составлено на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта базового уровня основного общего образования утвержденного приказом МО РФ № 1089 от 05.03.2004 года;
- на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: «Просвещение», 2011);
- Примерная программа основного общего образования по физической культуре;
- Учебного плана МБОУ «Ильнетская СОШ» на 2013-2014 уч.год.

Учебник: физическая культура, 5-6-7 классы, под редакцией М.Я. Виленского, Москва «Просвещение» 2012 г.

Дополнительная литература: Авзалов Р.А. Физическая культура Учебное пособие для учащихся сред. общеобразовательных учреждений /= Казань; Магариф, 2005,-159 Железяк Ю.Д. Слупский Л.Н. Волейбол в школе: / пособие для учителя, - М.; Просвещение 1989,- 128 с Жуков М.Н. Подвижные игры –М.; Издательский центр» Академия, 2002.- 160 с.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта базового уровня основного общего образования, утвержденный приказом МО РФ от 05. 03. 2004 г. № 1089;

Приказ Министерства образования и науки РФ № 889 от 30.08.10 г. «О внесении изменений в ФБП и примерные учебные планы для ОУ РФ;

Письмо от 8 октября 2010 г. N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры». Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Письмо Мин. Обр. и Науки РФ от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Учебный план школы на 2013-2014 уч. г.

Примерная программа курса физической культуры для 7 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, в соответствии с федеральным базисным учебным планом и с учётом программы основного общего образования по физической культуре, с указанием количества часов по темам, а также контрольных нормативов.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры 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 в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

### **Знать:**

основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

особенности развития избранного вида спорта;

занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

биодинамические особенности и содержание физических упражнений обще развивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

физиологические, основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.

психо - функциональные особенности собственного организма;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической

подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;  
правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9- 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч **150** г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырех шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч **150** г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в ширину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед и назад в полу шпагат.

**В единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации,

выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 7 класс.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Количество зачетов	Тестирование
		Класс		
		VII		
1	Базовая часть	87		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока.		
1.2	Легкая атлетика	20	9	2
1.3	Спортивные игры баскетбол волейбол	21	8	
1.4	Лыжная подготовка	23	7	
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	8	3	
1.6	Элементы единоборств.	3		
1.7	Мини футбол	9	3	
2	Плавание	3		
2.1	Вариативная часть	18		
2.2	Спортивные игры волейбол	12		
2.3	Бадминтон	6		
	Итого :	105	30	2

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

№ п/п	Вид программного материала	Количество
		Класс
		7
1	<b>Базовая часть</b>	87
1.1	<p><b>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.</b> <i>Естественные основы.</i> Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</p> <p>Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.</p> <p><i>Социально-психологические основы.</i> Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.</p> <p>Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p><i>Культурно-исторические основы.</i> Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.</p> <p>Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.</p> <p><b>Приемы закаливания.</b> <i>Воздушные ванны.</i> Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).</p> <p><i>Солнечные ванны. Водные процедуры.</i> Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и</p>	В процессе урока

	<p>состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).</p> <p><b>Способы самоконтроля.</b> Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.</p>	
1.2	<p><b>Спортивные игры</b></p> <p><b>Баскетбол:</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. в прыжке. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:5, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола.</p> <p><b>Волейбол :</b> Правила ТБ по волейболу. Правила игры. Прием и передача мяч на месте. Нижняя прямая подача. . Передачи мяча в парах Игра по упрощенным правилам волейбола. Учебная игра. Развитие координационных способности. ловкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств.</p>	<p>12</p> <p>9</p>
	<p><b>Мини-футбол:</b></p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Учебная игра. Ведение и обводка мяча, отбор мяча, выбрасывание мяча. Упражнения для овладения техникой игры в мини-футбол, передачи мяча в тройках со сменой мест. Технические приемы и командно-тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Судейские жесты. Двусторонние игры.</p>	9
1.3	<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>Команда « Пол оборота на право!», «Пол оборота на лево!», «Пол шага», «Полный шаг», повороты в движении .направо налево. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями с поворотами. Простые связки. Обще развивающие упражнения в парах.</p> <p><b>Мальчики:</b> ОРУ с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Подъем переворотом в упор толчком</p>	8



	<p>двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Прыжок согнув ноги (козел в ширину высота 110-115 см). Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p><b>Девочки:</b> ОРУ с обручами, булавами, большим мячом, палками. Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Прыжок ноги врозь ( козел в ширину высота 105-110 см).Кувырок назад в полу шпагат.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p><b>Прикладно- ориентированная физкультурная подготовка.</b> Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p> <p>Общ развивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений</p>	
1.4	<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>Спринтерский бег: Высокий старт. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе до 20 (м) ,15 (д) мин. Бег 1500м . Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния м, до 12-16 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Всевозможные прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п, в цель и на дальность (обеими руками). <b>Основы туристической подготовки.</b></p>	20
1.5	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Одновременный одношажный ход ( стартовый вариант). Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Торможение и поворот плугом, Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с выбыванием». «как по часам». «Биатлон». Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах</p>	23

1.6	<p>Связанный с региональными и национальными особенностями</p> <p><b>Элементы единоборств:</b> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки</p> <p>Подвижные игры. «Выталкивание из круга» «Перетягивание в парах» Этнические и обрядовые игры Республики Татарстан</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки</p> <p>Подвижные игры. Этнические и обрядовые игры Республики Татарстан</p>	3
1.7	<p><b>Плавание:</b> Упражнения для ознакомления с водой, специальные плавательные упражнения для изучения способом кроля на груди, на спине, брасса, старт пловца. ТБ на уроках плавания игры, свободное плавание, личная и общественная гигиена, самоконтроль, Способы транспортировки пострадавшего в воде. Способы плавания. Специально плавательные упражнения для изучения кроля, на груди, спине брасса. Старты. Повороты. Ныряния ногами и головой. Правила соревнований.</p>	3
2	<b>Вариативная часть</b>	18
2.1	<p><b>Волейбол:</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. при встречных колоннах. То же через сетку. Отбивание мяча кулаком .Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p> <p>Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку Прием передач. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение,</p>	12

	сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля <b>Бадминтон:</b> Правила ТБ по бадминтону. Основные приемы игры, Способы перемещения стойки, хват ракетки. Размеры площадки Короткая подача, Высоко далекая подача . Общая физическая подготовка.	6
2.2	Итого:	105

**Тематическое планирование 7 класс .**

№ п/п	Тема урока	Кол часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически
1	2	3	6	7
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Высокий старт.	1		
2	Бег с ускорением.	1		
3	Метание в цель. Бег на результат 30 метров. Зачет.	1		
4	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, Бег 60 метров на результат. Зачет.	1		
5	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов разбега на результат.	1		
6	Метание малого мяча на дальность. с 4 - 5 бросковых шагов	1		
7	Тестирование уровня физической подготовленности	1		

8	Бег 1000 м. на результат.	1		
9	Метание мяча на дальность на результат. Зачет.	1		
10	Бег на средние дистанции 1500 метров. Зачет.	1		
11	Инструктаж ТБ по с/ играм. Обучение поворотов на месте с мячом. Эстафеты	1		
12	Закрепление поворотов на месте с мячом. Учебная игра в баскетбол	1		
13	Повторение техники поворотов на месте с мячом. Учебная игра в баскетбол	1		
14	Техника поворотов на месте с мячом. Учебная игра. Зачет.	1		
15	Обучение ведение мяча с изменением направления и скорости	1		
16	Закрепление ведение мяча с изменением направления и скорости	1		

17	Повторение техники ведение мяча с изменением скорости	1		
18	Техника ведение мяча. Закрепление передача мяча от плеча. Зачет.	1		
19	Обучение броска мяча в движении после ловли. Учебная игра в баскетбол	1		
20	Техника передача мяча одной рукой от плеча. Зачет.	1		
21	Повторение техники броска мяча в корзину. Учебная игра в баскетбол	1		
22	Техника броска мяча в движении. Соревновательная игра в баскетбол. Зачет.	1		
23	Инструктаж ТБ по волейболу Обучение передача мяча через сетку	1		
24	Закрепление передача мяча сверху через сетку. Игра в пионербол	1		
25	Повторение техники передачи мяча сверху через сетку.	1		
26	Техника передачи мяча сверху через сетку. Учебная игра в волейбол	1		

27	Обучение приёма мяча снизу после перемещения. Учебная игра в волейбол.		
28	Закрепление приёма мяча снизу после перемещения. Учебная игра в волейбол		
29	Повторение техники приема снизу после перемещения.		
30	Повторение техники приема снизу после перемещения. Учебная игра в волейбол		
31	Повторение техники. приёму мяча после перемещения		
32	Техника приёма после перемещения вперёд. Учебная игра волейбол. Зачет.		
33	Обучение нижней прямой подачи. Учебная игра в 1 волейбол		
34	Закрепление нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол		
35	Повторение техники нижней прямой подачи.		
36	Повторение техники нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол		
37	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. Зачет.		
38	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения		
39	Передача мяча сверху двумя руками		
40	Нижняя прямая подача мяча. Зачет.		
41	Нападающий удар после подбрасывания партнером		

42	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Зачет.		
43	Соревновательная игра в волейбол. Совершенствование прием передачи.		
44	Инструктаж ТБ по л/ подготовке. Переноска и подбор лыж. Игры на лыжах		
45	Одноопорное скольжение. Смазка лыж. Прохождение дистанции 1 км		
46	Обучение попеременно двухшажного хода. Игры со спуском на лыжах		
47	Закрепление попеременно двухшажного хода. Эстафеты на лыжах.		
48	Техника попеременно 2-х шажного хода. Обучение одно-временно одно-шажного хода. Зачет.		
49	Закрепление одно-временно одноша-жного хода.		
50	Повторение техники одновременно одношажного хода.		
51	Техника одно-временно одно-шажного хода. Зачет.		



52	Закрепление поворота на месте. Лыжные гонки 1 км. Зачет.		
53	Повторение техники поворота на месте махом. Прохождение дистанции 3 км		
54	Обучение подъема в гору скользящим шагом. Техника поворот на месте махом. Зачет.		
55	Повторение техники подъема в гору скользящим шагом. Зачет.		
56	Техника подъема в гору скользящим шагом Закрепление преодоление бугров		
57	Повторение техники преодоления бугров и впадин		
58	Техника преодоление бугров и впадин. Эстафеты		
59	Обучение согласованности движений рук и ног в коньковом ходе.		
60	Закрепление согласованности движений рук и ног в коньковом ходе.		
61	Повторение согласованности движений рук и ног в коньковом ходе.		
62	Повторение техники попеременно двухшажного хода.		

63	Повторение техники одновременных ходов.		
64	Повторение техники спусков и подъемов.		
65	Лыжные гонки классическим ходом 2 км. Зачет.		
66	Лыжные гонки свободным ходом 2 км. Зачет.		
67	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики Акробатика		
68	Акробатика. Зачет.		
69	Акробатические элементы		
70	Акробатические комбинации. Зачет.		
71	Лазанье по канату в два приема.		
72	Опорный прыжок		
73	Опорный прыжок ноги врозь.		

74	Опорный прыжок. Развитие силовых способностей. Зачет.		
75	Повторение техники хвата ракетки.		
76	Повторение способам перемещения по площадке		
77	Повторение технике короткой подачи. Обучение мягким ударам перед собой		
78	Повторение технике высоко далекого удара. Закрепление мягким ударам перед собой		
79	Обучение удару над головой справа. Повторение мягким ударам перед собой.		
80	Повторение удару над головой справа.		
81	Правила Т.Б. теоретические сведения. Силовые упражнения в единоборстве		
82	Приемы, контрприемы. защита		
83	Ведение учебной схватки. Введение учебно-тренировочной схватки		

84	Инструкция по мини-футболу. Передвижения игрока. Эстафеты		
85	Обучение удару по катящемуся мячу. Учебная игра в мини футбол		
86	Закрепление удару внутренней частью подъема катящегося мячу		
87	Повторение техники дара катящегося мячу		
88	Техника удара по катящемуся мячу.		
89	Закрепление удару по неподвижному мячу. Учебная игра в мини футбол		
90	Техника удара по неподвижному мячу. Учебная игра в мини-футбол		
91	Повторение ведение мяча носком. Учебная игра в мини футбол.		
92	Техника ведение мяча носком. Соревновательная игра в мини-футбол		
93	Инструктаж ТБ по л/атлетике. Спринтерский бег		

94	Бег с низкого старта 30 м на результат		
95	Тестирование		
96	Повторение техники прыжка в высоту		
97	Обучение метание мяча на дальность с разбега		
98	Техника прыжка в высоту.		
99	Прыжок в длину вогнув ноги с разбега.		
100	Техника метание мяча на дальность с разбега		
101	Техника прыжка в длину с разбега		
102	Преодоление туристической полосы препятствий. Определение азимута. Бег 1500 м на результат.		
103	Инструктаж ТБ по плаванию. Способы плавания		
104	Специально плавательные упражнения, для изучения плавания		
105	Способы освобождения от захватов тонущего.		

**Список литературы.**

Учебник: физическая культура, 5-6-7 классы, под редакцией М.Я. Виленского, Москва «Просвещение» 2012 г.

Дополнительная литература: Авзалов Р.А. Физическая культура Учебное пособие для учащихся сред. общеобразовательных учреждений /= Казань; Магариф, 2005,-159 Железяк Ю.Д. Слупский Л.Н. Волейбол в школе: / пособие для учителя, - М.; Просвещение 1989,- 128 с Жуков М.Н. Подвижные игры –М.; Издательский центр» Академия, 2002 .- 160 с.

**Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:**

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Письмо от 8 октября 2010 г. N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»

Утверждены

приказом Минобрнауки России  
от 3 июня 2008 г. № 164

**ИЗМЕНЕНИЯ,**

**которые вносятся в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»**

1. В части I «Начальное общее образование. Основное общее образование»:

а) в разделе «Стандарт начального общего образования по физической культуре»:

в позиции «Способы двигательной деятельности» подраздела «Обязательный минимум содержания основных образовательных программ»:

дополнить абзацем вторым следующего содержания:

«Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча»;

последний абзац дополнить текстом следующего содержания:

«Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини- баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.»;

в подразделе «Требования к уровню подготовки оканчивающих начальную школу» текст «осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх» изложить в следующей редакции:

«осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола)»;

б) в подразделе «Обязательный минимум содержания основных образовательных программ» раздела «Стандарт основного общего образования по физической культуре»:

последний абзац позиции «Основы физической культуры и здорового образа жизни» дополнить текстом следующего содержания:

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини- футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.»;

позицию «Спортивно-оздоровительная деятельность» дополнить текстом следующего содержания:

«Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.».

2. В подразделе «Обязательный минимум содержания основных образовательных программ» раздела «Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре» (профильный уровень) части II «Среднее (полное) общее образование»:

в позиции «Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки» текст «Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).» изложить в следующей редакции:

«Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др.

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).»;

позицию «Введение в профессиональную деятельность» дополнить абзацем следующего содержания:

«Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др.».



**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.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в дея-	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	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.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и	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 не может выполнить движение в	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
--	--	--	--

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### 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 определенный период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
---	--	--	---

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике мини футболу - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

#### Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 7 класс

Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>Бег на 30 м (сек)</b>	<b>5.8</b>	<b>5.7</b>	<b>5.2</b>	<b>6.3</b>	<b>6.0</b>	<b>5.5</b>
<b>Прыжки в длину с места</b>	<b>137</b>	<b>152</b>	<b>177</b>	<b>134</b>	<b>147</b>	<b>170</b>
<b>Метание набивного мяча</b>	<b>309</b>	<b>415</b>	<b>455</b>	<b>345</b>	<b>395</b>	<b>475</b>
<b>Челночный бег 3х10 м</b>	<b>9.4</b>	<b>8.9</b>	<b>8.3</b>	<b>11.4</b>	<b>10.4</b>	<b>9.7</b>
<b>Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек (кол-во раз)</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>17</b>

<b>Наклон вперед из положения сидя (см)</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>13</b>
<b>Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>50</b>	<b>22</b>	<b>35</b>	<b>50</b>
<b>Бег на 60 м (сек)</b>	<b>11.1</b>	<b>10.4</b>	<b>9.8</b>	<b>11.2</b>	<b>10.4</b>	<b>10.3</b>
<b>Прыжки в длину с разбега (см)</b>	<b>270</b>	<b>310</b>	<b>340</b>	<b>230</b>	<b>270</b>	<b>310</b>
<b>Прыжки в высоту (см)</b>	<b>90</b>	<b>105</b>	<b>110</b>	<b>85</b>	<b>95</b>	<b>105</b>
<b>Метание мяча 150гр.</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>23</b>
<b>Подтягивание на перекладине (кол-во раз)</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>19</b>
<b>Лыжные гонки 2 км. (мин. сек)</b>	<b>15.00</b>	<b>14.30</b>	<b>14.00</b>	<b>15.30</b>	<b>15.00</b>	<b>14.30</b>
<b>Бег на 1500 м ( мин.сек)</b>	<b>8.00</b>	<b>7.30</b>	<b>7.00</b>	<b>8.30</b>	<b>8.00</b>	<b>7.30</b>
<b>Бег 1000 м</b>	<b>6.30</b>	<b>5.30</b>	<b>4.30</b>	<b>7.10</b>	<b>6.10</b>	<b>5.10</b>

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, <b>сек</b> Прыжок в длину с места, <b>см</b> Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, <b>кол-во раз</b>	12 180 -----	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 сек 16 мин 30 сек	10 мин 20 сек 21 мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, <b>сек</b> Бросок малого мяча в стандартную мишень, <b>м</b>	10,0 12,0	14,0 10,0

## ЛИСТ КОРРЕКЦИИ

[illegible]