Приложение

к образовательной программе

основного общего образования

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №30»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА**  на заседании МО  учителей предметов здоровьесберегающего цикла,  протокол от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 года № \_\_ | **СОГЛАСОВАНА**  заместитель директора муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 30»    \_\_\_\_\_\_Е.Е. Бокарева | **РАССМОТРЕНА**  на заседании  педагогического совета, протокол от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014 года № \_\_ | **УТВЕРЖДЕНА**  приказом муниципального обюджетного общеобразрвательного учреждения «Средняя  общеобразовательная школа № 30» от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2014 года  №\_\_\_ |

**Рабочая программа**

**по учебному курсу**

**«Физическая культура»**

**для 6-7-х классов**

(базовый уровень)

Составитель:

Горбатовская Наталия Ивановна,

учитель физической культуры

2014 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 6-7 классов (далее - Рабочая программа) разработана на основе государственного стандарта основного общего образования и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, 2011г.).

**Цели и задачи**

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.

В соответствии с этим, Рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

•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;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. 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. В соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 17 июля 2008 г. № 1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области» вариативная часть планируется в виде урока-игры, соревнования, проводимого в субботнее время.

Учебно - методический комплект включает в себя:

* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, 2011г.
* Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред. М.Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2013.

- Учебник **М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./ под ред. Виленского М.Я.** «Физическая культура. 5-7 класс». М.: Просвещение, 2014.

- Физическая культура: Учебник для учащихся 8 – 9 классов. Под ред. В.И.Ляха, М.: Просвещение, 2014.

Авторская программа по курсу рассчитана на 280 часов в год, 35 учебных недель по 4 часа в неделю).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Четверть** | **Количество учебных часов** | **6 класс** | **7 класс** |
| I четверть | Количество учебных часов из них: | 32 | 32 |
| - контрольный урок | 6 | 6 |
| II четверть | Количество учебных часов  из них: | 32 | 32 |
| - контрольный урок | 5 | 5 |
| III четверть | Количество учебных часов из них: | 40 | 40 |
| - контрольный урок | 3 | 3 |
| IV четверть | Количество учебных часов  из них: | 36 | 36 |
| - контрольный урок | 6 | 6 |
| год | Количество учебных часов  из них: | 140 | 140 |
| - контрольный урок | 20 | 20 |

В настоящем тематическом планировании сформировано содержание основных форм физической культуры, составляющих систему физического воспитания в общеобразовательной школе, и направлено на выполнение федерального компонента государственного стандарта по физической культуре. В связи с изменениями в федеральном компоненте государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приказ № 164 от 3 июня 2008г.) учебный материал разделов «Лыжная подготовка» из-за отсутствия условий для преподавания заменяется на изучение материала «Кроссовой подготовки» раздела «Легкая атлетика» и планируется в осенний и весенний периоды. В связи с отсутствием материальной базы для изучения в полном объеме раздела «Элементы единоборств» изучаются только в той части, которая не требует специального борцовского покрытия.

В 6-7 классе вариативная часть увеличивается до 35 часов, и проводится в форме урока-игры, соревнования, проводимого в субботнее время, с содержанием изучаемых разделов программы, что соответствует количеству учебных недель (в соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 17 июля 2008 г. № 1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков. Так же в процессе уроков проводится мониторинг двигательной подготовленности обучающихся.

Рабочая программа ориентирует деятельность учителя 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. Материал программы способствует творческому применению учащимися полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укреп­ления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга.

Основной формой текущего контроля знаний, умений навыков учащихся является сдача контрольных нормативов.

Формы организации учебного процесса:

6 класс- сдача контрольных нормативов, тестирование уровня физической подготовленности учащихся, контроль теоретических знаний, контроль техники выполнения.

7 класс- сдача контрольных нормативов, тестирование уровня физической подготовленности учащихся, контроль теоретических знаний, контроль техники выполнения.

Кроме этого осуществляется три вида контроля: входной, рубежный, итоговый

**Требования к уровню подготовки учащихся 6-7 классов**

# В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

# Знать:

* основы истории развития физической культуры в России;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей 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;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* особенности развития избранного вида спорта;
* 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 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; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

**-** 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.

# Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 (сек  Прыжок в длину с места, см | 12  180 | 165 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км  Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 с.  16 мин 30 с | 10 мин 20 с.  21 мин. |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков  кувырков, сек  Бросок малого мяча  в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14.0 |
| Бросок малого мяча в стандартную мишень, м. | 12,0 | 10.0 |

**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); 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 четырехшажного 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); опорные прыжки через коз­ла в длину (мальчики); 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 и руках, длинный кувырок (маль­чики).

*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, 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием.

**Учебно-тематический план**

**(сетка часов при четырехразовых занятиях в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Программный материала** | **Количество часов в год** | |
| **Класс** | |
| 6 | 7 | |
| 1. | *Базовая часть* | 105 | 105 | |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | |
| 1.2. | Спортивные игры | 38 | 38 | |
| 1.3. | Элементы единоборств | - | 6 | |
| 1.4. | Гимнастика с элементами акробатики | 24 | 24 | |
| 1.5. | Лёгкая атлетика | 43 | 37 | |
| 2. | *Вариативная часть* | 35 | 35 | |
| 2.1. | Подвижные, спортивные игры на материале изучаемого раздела |  |  | |
|  | **Всего часов:** | 140 | 140 | |
|  | **Итого за курс:** | 280 | | |

**Содержание программы учебного курса**

**Основы знаний 6 класс (в процессе уроков)**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, раз­вития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Ес­тественные основы. 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.

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.

Социально-психологические основы. Основы обучения и само­обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

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, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направравленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнении, 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 особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физически­ми упражнениями, контролю за функциональным состоянием ор­ганизма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникнове­ния и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в програм­ме начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья уча­щихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в па­рильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. 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.

**Программный материал по спортивным играм**

**Практическая часть 6 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивные игры (38 часов)** | |
| **Баскетбол**  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
| На освоение ловли и передачи мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |
| На освоение техники ведения мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. |
| На овладение техникой бросков мяча. | Броски двумя и одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м. |
| На освоение индивидуальной техники защиты. | Вырывание и выбивание мяча. |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоение тактики игры. | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |
| **Футбол**  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). |
| На освоение ударов по мячу и остановок мяча. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. |
| На освоение техники ведения мяча. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. |
| На овладение техникой ударов по воротам. | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. |
| На освоение индивидуальной техники защиты. | Вырывание и выбивание мяча.  Игра вратаря. |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоение тактики игры. | Техника свободного нападения.  Позиционное нападение без изменения позиций игроков.  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки ворот. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |
| **Волейбол**  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). |
| На освоение техники приёма и передачи мяча. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. |
| На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). | 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.; метание 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. |
| На развитие выносливости. | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин. |
| На развитие скоростных и  скоростно-силовых  способностей. | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различныхи.п.; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. |
| На освоение техники нижней прямой подачи. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния  3-6м от сетки. |
| На освоение техники прямого нападающего удара. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинация из освоенных элементов; приём, передача, удар. |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоение тактики игры. | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). |
| **Вариативная часть на материале спортивных игр (10 часов)** | |
| Региональный компонент: на развитие физических качеств, на формирование двигательных навыков.  \*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Подвижные игры, конкурсы, праздники: «Салки мячом», «Чувство времени», «Кто больше?», «Круговая охота», «Запрещенное движение», «Чья команда сделает больше передач?», «Встречная гонка мячей», «Пятнашки в парах», «Гонка мячей», «Десять ударов с передачей», «Салки в парах», «Двоечки», «Пятерочки», «Перестрелка», «Сумей выбить», «Сумей вырвать», «Перехвати мяч», «Преследование мячом», «Борьба за мяч», «Челночный бег», «Скоростные передачи», «Встречная гонка мячей», «Командные салки», «Гонка мячей над головой». |
| На знания о физической культуре.  \*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |
| На овладение организаторскими умениями.  \*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. |
| Самостоятельные задания.  \*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. |
| **Лапта (17 часов)** | |
| На овладение техникой передвижений, оста­новок, поворотов и стоек. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание (кувырком юноши). |
| На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча. | Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар на дальность.  Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками. |
| На освоение техники броска и ловли мяча. | Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа.  Варианты бросков и ловли мяча. |
| На овладение техникой пе­ремещений, вла­дения мячом и развитие конди­ционных и коор­динационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоение техники за­щитных действий. | Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). |
| На освоение тактики иг­ры. | Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите. |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей. | Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам  Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |
| На развитие выносливости. | \*Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | \*Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и. п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |
| На развитие координаци­онных спо­собностей. | Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости. Челночный бег. 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, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |
| На знания о физической культуре. | \*Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия. Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми. |
| На овладение организаторскими умениями. | \*Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подго­товка мест для проведения занятий. |
| Самостоятельные занятия. | \*Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)** | |
| На основе строевых упражнений. | Строевой шаг: размыкание и смыкание на месте. |
| На основе общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. |
| На основе общеразвивающих упражнений с предметами. | Мальчики с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг)  Девочки с обручами, булавами, большим мячом, палками. |
| На освоение и совершенствование висов и упоров. | Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом.  Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. |
| На освоение опорных прыжков. | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см). |
| На освоение акробатических упражнений. | Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью. |
| На развитие координационных способностей. | 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. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. |
| На развитие скоростно-силовых способностей. | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |
| На развитие гибкости. | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |
| **Вариативная часть на материале гимнастики (8 часов)** | |
| Региональный компонент: на развитие физических качеств, на формирование двигательных навыков. | Подвижные игры, конкурсы, праздники: «Лабиринт», «Класс, смирно!», «Вьюны», «Прыжки в обруч», «Не урони палку», «Ползуны», «Поднимание монет», «Челнок», «Чехарда», «Пронеси палку под ногами», «Перетягивание в парах», «Тяни в круг», «Скакуны», «Оседлай коня», «Рыбаки и рыбки», «Борьба в цепи». Встречные, линейные, круговые эстафеты. Полоса препятствий с использованием висов, упоров, лазания, перелезаний. Полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования. |
| На знания о физической культуре. | 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. |
| На овладение организаторскими навыками. | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций. Правила соревнований. |
| Самостоятельные занятия. | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |
| **Лёгкая атлетика (43 часа)** | |
| На овладение техникой  спринтерского бега. | Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м.  Скоростной бег до 50м. |
| На овладение техникой длительного бега. | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200м. |
| На овладение техникой  метания малого мяча в цель и на дальность. | Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10м. |
| На развитие выносливости. | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |
| На развитие скоростно-  силовых способностей. | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.; толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых особенностей. |
| На развитие скоростных  способностей. | Эстафеты, старты из различных и.п.; бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| На развитие координационных способностей. | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствия 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). |
| Игры на материале раздела «Легкая атлетика» на развитие физических качеств, на формирование двигательных навыков. | Подвижные игры: «Салки мячом», «Старт с преследованием», «Салки парные», «Голова и хвост», «Быстро по местам», «Вызов номеров»  «Встречные эстафеты с мячом», линейные эстафеты с бегом и прыжками, «Челнок», эстафеты с преодолением препятствий, метанием мяча в горизонтальную цель, встречные эстафеты с бегом, прыжками, метанием, преодолением препятствий, «Подвижная цель», «Перестрелка малым мячом», круговая тренировка. |
| На знания о физической культуре. | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. |
| На овладение организаторскими умениями. | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий. |
| Самостоятельные занятия. | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных  способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. |
| Кроссовая подготовка | |
| На развитие выносливости. | Бег в равномерном темпе от 10 до 25 мин. Кросс 2000м. |
| На освоение техники кроссового бега. | Вбегание и сбегание по склону. Смена направления бега на дистанции. Смешанное передвижение. Медленный бег в равномерном темпе. Кроссовый бег до 3 км б/в, 2км/мин. |
| На знания о фи­зической культуре. | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки при занятиях кроссом. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссом в зимнее время. Первая по­мощь при травмах и обморожениях. |
| **Итого: 140 часов** | |

**Основы знаний 7 класс (в процессе уроков)**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, раз­вития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Ес­тественные основы. 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.

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.

Социально-психологические основы. Основы обучения и само­обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

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, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направравленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнении, 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 особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физически­ми упражнениями, контролю за функциональным состоянием ор­ганизма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникнове­ния и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

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.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в програм­ме начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья уча­щихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в па­рильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. 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.

**Практическая часть 7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов** | |
| **Спортивные игры (38 часов)** | |
| **Баскетбол**  На овладе­ние техни­кой пере­движений, остановок, поворотов и стоек. | 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). |
| На освоение ловли и пе­редач мяча. | Ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным сопротивлением защитника. |
| На освоение техники ве­дения мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке, с пассивным противодействием |
| На освоение индивиду­альной тех­ники защиты | Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча |
| На закрепле­ние техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей | Комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок |
| На закрепле­ние техники перемещений, владения мячом и развитие кородинационных способностей. | Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоении тактики игры | Тактика свободного нападения  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков  Нападение быстрым прорывом (2:1)  Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди». |
| На овладение игрой и ком­плексное раз­витие психо­моторных спо­собностей. | Игра по правилам ми­ни-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |
| **Футбол**  На овладение техникой пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойки игрок, перемещения. Ходьба, бег и выполнение заданий.  Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения, остановки, ускорения). |
| На освоение техники ударов по мячу и остановок мяча | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. |
| На овладе­ние техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На развитие координаци­онных спо­собностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости. Челночный бег. 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. |
| На развитие выносливос­ти | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых спо­собностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в разных стойках, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками. |
| На освоение техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) |
| На закрепле­ние техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей | Комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар по воротам. |
| На закреп­ление техни­ки переме­щений, вла­дения мячом и развитие координаци­онных спо­собностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение тактики иг­ры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |
| **Волейбол**  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения) |
| На освоение техники приёма и передачи мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощённым правилам мини-волейбола  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |
| На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | 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.; метание 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 |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин |
| На развитие скоростных и  скоростно-силовых  способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различныхи.п.; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с расстояния  3-6м от сетки. |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов; приём, передача, удар |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения  Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). |
| **Вариативная часть на материале спортивных игр (10 часов)** | |
| Региональный компонент: на развитие физических качеств, на формирование двигательных навыков.  \*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Подвижные игры, конкурсы, праздники: «Салки мячом», «Чувство времени», «Кто больше?», «Круговая охота», «Запрещенное движение», «Чья команда сделает больше передач?», «Встречная гонка мячей», «Пятнашки в парах», «Гонка мячей», «Десять ударов с передачей», «Салки в парах», «Двоечки», «Пятерочки», «Перестрелка», «Сумей выбить», «Сумей вырвать», «Перехвати мяч», «Преследование мячом», «Борьба за мяч», «Челночный бег», «Скоростные передачи», «Встречная гонка мячей», «Командные салки», «Гонка мячей над головой». |
| На знания о физической культуре.  \*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |
| На овладение организаторскими умениями.  \*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные задания.  \*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. |
| **Региональный компонент. Лапта (17 часов).** | |
| **Лапта.** На овладение  техникой пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание (кувырком юноши). |
| На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча | Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар на дальность.  Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками. |
| На освоение техники броска и ловли мяча | Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа.  Варианты бросков и ловли мяча. |
| На овладение техникой пе­ремещений, вла­дения мячом и развитие конди­ционных и коор­динационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоение техники за­щитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). |
| На освоение тактики иг­ры | Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите. |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей | Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам  Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |
| На развитие выносливости | \*Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | \*Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и. п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом |
| На развитие координаци­онных спо­собностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости. Челночный бег. 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, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |
| На знания о физической культуре | \*Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия. Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми. |
| На овладение организаторскими умениями | \*Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подго­товка мест для проведения занятий. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)** | |
| На освоение строевых упражнений | Выполнение команд «Пол оборота направо!», «Пол оборота налево!», «Пол шага!», «Полный шаг!» |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.  Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь |
| На освоение опорных прыжков | Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см).  Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину 105-110см) |
| На освоение акробатических упражнений | Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат. |
| На развитие координаци­онных спо­собностей | 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 |
| На развитие силовых спо­собностей и силовой вы­носливости | Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами |
| На развитие скоростно-силовых спо­собностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стен­ке. Упражнения с предметами. |
| **Вариативная часть на материале гимнастики (8 часов)** | |
| Региональный компонент: на развитие физических качеств, на формирование двигательных навыков. | Подвижные игры, конкурсы, праздники: «Лабиринт», «Класс, смирно!», «Вьюны», «Прыжки в обруч», «Не урони палку», «Ползуны», «Поднимание монет», «Челнок», «Чехарда», «Пронеси палку под ногами», «Перетягивание в парах», «Тяни в круг», «Скакуны», «Оседлай коня», «Рыбаки и рыбки», «Борьба в цепи». Встречные, линейные, круговые эстафеты. Полоса препятствий с использованием висов, упоров, лазания, перелезаний. Полоса препятствий с использованием гимнастического оборудования. |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений. |
| На овладение организаторским умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Легкая атлетика (37 часов)** | |
| На овладение техникой спринтерско­го бега | Высокий старт от 30 до 40 м  Бег с ускорени­ем от 40 до 60 м  Скоростной бег до 60 м  Бег на результат 60 м |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе до 20мин, девочки до 15мин  Бег на 1500 м |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3—5 ша­гов разбега |
| На овладе­ние техни­кой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание тен­нисного мяча с места на даль­ность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонталь­ную и верти­кальную цель (lxl м) с расстояния 10—12 м.  Бросок набивно­го мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага. С двух шагов. С трех шагов вперед-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту.  Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после  броска вверх. |
| На развитие выносливос­ти | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |
| На развитие скоростно-силовых спо­собностей. | Всевозможные прыжки и многоскоки, 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. |
| На развитие скоростных способностей. | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| На развитие координаци­онных спо­собностей | 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). |
| На освоение техники кроссового бега | Бег в гору и под гору  Смешанное передвижение до 2000-3000 м  Кросс 2000 м без учета времени  Соревнования по кроссу с целью подготовки к сдаче норм ГТО. |
| На развитие общей выносливости | Медленный бег (трусцой) в равномерном темпе 1500м (Д), 2000м (М)  Преодоление полосы препятствий шагом (переступая и наступая), прыжком в шаге, многоскоками.  Преодоление полосы из 3-4 препятствий. |
| Подвижные игры, эстафеты, конкурсы | «Пятнашки маршем», «Встречные эстафеты», «Салки простые», «Салки с выручкой», «Футбол на снегу», «Под обстрелом», «Снеговик», «Снежком по мишеням», «Перевозка груза на санках», «Кому на снежный ком», «Верхом на клюшке», «А так на санках можешь?», «Зигзагом с шестом», «Карельские гонки». |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом (кроссовой подготовкой) для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта, кроссового бега. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, кроссом. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, кроссом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. |
| Игры на материале раздела «Легкая атлетика» на развитие физических качеств, на формирование двигательных навыков.  \*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Подвижные игры: «Салки мячом», «Старт с преследованием», «Салки парные», «Голова и хвост», «Быстро по местам», «Вызов номеров»  «Встречные эстафеты с мячом», линейные эстафеты с бегом и прыжками, «Челнок», эстафеты с преодолением препятствий, метанием мяча в горизонтальную цель, встречные эстафеты с бегом, прыжками, метанием, преодолением препятствий, «Подвижная цель», «Перестрелка малым мячом», круговая тренировка. |
| На знания о физической культуре.  \*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организ­ма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических уп­ражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направ­ленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |
| На овладе­ние органи­заторскими умениями.  \*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведе­ния занятий. |
| Самостоятельные занятия.  \*Материал относится ко всем спор­тивным играм. | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способнос­тей и выносливости. Организация и проведение подвижных игр, соревнований по видам легкой атлетики. Правила самоконтроля. |
| **Элементы единоборств (6 часов)** | |
| На овладение техники приёмов | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. |
| На развитие координационных способностей. | Пройденный материал по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», и т.п. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Силовые упражнения и единоборства в парах. |
| На знания о физической культуре | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. |
| Самостоятельные занятия. | Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. |
| На овладение организаторскими способностями. | Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. |
| **Итого: 140 часов** | |

**Формы и средства контроля**

**Оценка знаний учащихся по предмету «Физическая культура»**

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы

**Оценка двигательных умений и навыков**

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, нечётко.При проведении промежуточной аттестации учащихся учитывать результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 июля 2014 года № 08-88 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 6-х классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.0 | 5.4 | 5.0 | 6.2 | 5.6 | 5.2 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.1 | 10.4 | 9.8 | 11.2 | 10.6 | 10.3 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.3 | 8.8 | 8.3 | 9.7 | 9.1 | 8.8 |
| 4 | Бег 1000 м. | 5.40 | 5.00 | 4.20 | 6.00 | 5.20 | 4.40 |
| 5 | Бег 1500 м. | 8.10 | 7.50 | 7.30 | 8.40 | 8.20 | 8.00 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 145 | 175 | 195 | 135 | 165 | 180 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 270 | 330 | 360 | 230 | 280 | 330 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 22 | 29 | 35 | 15 | 18 | 22 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 9 | 20 | 28 | 5 | 12 | 20 |
| 10 | Подтягивания в висе | 4 | 5 | 7 | 9 | 14 | 17 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 11 | 18 | 25 | 4 | 8 | 12 |
| 12 | Наклон вперед | 1 | 6 | 10 | 3 | 9 | 15 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 30 | 40 | 48 | 25 | 35 | 45 |
| 14 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 70 | 95 | 105 | 110 | 125 | 135 |

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 7-х классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 5.9 | 5.2 | 4.8 | 6.3 | 5.5 | 5.1 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.0 | 10.2 | 9.4 | 11.0 | 10.4 | 9.8 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.3 | 8.7 | 8.1 | 9.7 | 9.1 | 8.8 |
| 4 | Бег 1000 м. | 5.00 | 4.30 | 4.00 | 5.30 | 5.00 | 4.30 |
| 5 | Бег 1500 м. | 8.00 | 7.30 | 7.00 | 8.30 | 8.00 | 7.30 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 150 | 185 | 200 | 140 | 170 | 185 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 290 | 350 | 380 | 240 | 300 | 350 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 24 | 31 | 38 | 16 | 19 | 24 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 12 | 23 | 32 | 6 | 16 | 26 |
| 10 | Подтягивания в висе | 5 | 6 | 8 | 11 | 15 | 19 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 12 | 19 | 26 | 4 | 8 | 12 |
| 12 | Наклон вперед | 2 | 7 | 10 | 4 | 10 | 16 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 29 | 38 | 45 | 28 | 36 | 42 |

**Перечень учебно-методических средств обучения**

**Литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование книгопечатной продукции** | **Количество** | **Обеспеченность %** |
| **Основная учебная литература** | | | |
| **1** | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение 2011г. | **1** | **100** |
| **2** | Физическая культура: Учебник для учащихся 5-7 классов, автор М.Я. Виленский. М.: Просвещение, 2006г. | **По количеству учащихся** | **100** |
| **Дополнительная учебная литература** | | | |
| **1** | Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 классы. Методическое пособие. Коджаспиров Ю.Г., М.: Дрофа, 2003 г. | **1** | **100** |
| **2** | Я учусь играть в футбол. Энциклопедия юного футболиста. Лукашин Ю.С., М.: ООО Лабирин Пресс. 2004 г. | **1** | **100** |
| **3** | Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр. Методические рекомендации для учителей физической культуры. Никифоров А.А. Белгород.; 2008 г. | **1** | **100** |
| **4** | Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Баландин Г.А. М.; Издательство Советский спорт. 2002 г. | **1** | **100** |

**Оборудование и приборы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения** | **Количество** | **% обеспечения** |
| **Технические средства обучения** | | | |
|  | Сканер | **1** | **100%** |
|  | Принтер лазерный | **1** | **100%** |
|  | Цифровая фотокамера | **1** | **100%** |
| **Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование** | | | |
|  | Стенки гимнастические | **16** | **100%** |
|  | Маты гимнастические | **24** | **100%** |
|  | Скамейки гимнастические | **28** | **100%** |
|  | Канат для лазания с механизмом крепления | **2** | **100%** |
|  | Бревно гимнастическое напольное | **1** | **100%** |
|  | Перекладина | **1** | **50%** |
|  | Козёл гимнастический | **2** | **100%** |
|  | Конь гимнастический | **1** | **100%** |
|  | Палки гимнастические | **25** | **100%** |
|  | Мост гимнастический | **2** | **100%** |
|  | Коврик гимнастический | **25** | **100%** |
|  | Мяч набивной | **8** | **90 %** |
|  | Мяч малый теннисный | **30** | **100%** |
|  | Скакалка гимнастическая | **25** | **100%** |
|  | Обручи гимнастические 90-95 см. | **25** | **100%** |
| **Лёгкая атлетика** | | | |
|  | Планка для прыжков в высоту | **1** | **100%** |
|  | Стойка для прыжков в высоту | **2** | **100%** |
|  | Оборудование полосы препятствий | **1** | **100%** |
|  | Лента финишная | **1** | **100%** |
|  | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | **2** | **100%** |
|  | Рулетка измерительная | **1** | **100%** |
|  | Номера нагрудные | **10** | **100%** |
|  | Флажки разные | **10** | **100%** |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
|  | Мячи футбольные | **15** | **80%** |
|  | Мячи волейбольные | **15** | **80%** |
|  | Мячи баскетбольные | **12** | **78%** |
|  | Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой | **8** | **100%** |
|  | Сетка для переноса мячей | **1** | **100%** |
|  | Насосы | **1** | **100%** |
|  | Сетка волейбольная | **2** | **100%** |
|  | Стойки волейбольные | **2** | **100%** |
|  | Ворота для мини - футбола | **1** | **100%** |
| **Туризм** | | | |
|  | Палатки туристские | **5** | **100%** |
|  | Рюкзаки туристские | **6** | **100%** |
|  | Спальные мешки | **12** | **100%** |
| **Дополнительный инвентарь** | | | |
|  | Канат для перетягивания | **1** | **100%** |
|  | Измеритель высоты сетки | **1** | **100%** |
|  | Доска показателей счета игры | **1** | **100%** |
|  | Стойки для обводки | **1** | **100%** |
|  | Ворота для игры в ручной мяч | **1** | **100%** |
|  | Биты для лапты | **5** | **80%** |
| **Спортивный зал** | | | |
| **1** | Спортивный зал игровой | **1 – 576 кв.м.** | **100%** |
| **2** | Спортивный зал легкоатлетический | **1 – 25 кв. м.** | **100%** |
| **3** | Кабинет учителя | **1- 9 кв.м.** |  |
| **5** | Подсобное помещение для хранения инвентаря | **1** | **100%** |
| **Средства доврачебной помощи:** | | | |
| **1** | Аптечка медицинская | **1** | **100%** |
| **Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| **1** | Легкоатлетические дорожки | **30, 60, 100 и 500м** | **100%** |
| **2** | Сектор для прыжков в длину | **3х30м** | **100%** |
| **3** | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | **2000 кв. м** | **100%** |
| **4** | Площадка игровая баскетбольная | **345 кв.м.** | **100%** |
| **5** | Гимнастический городок | **1** | **100%** |
| **6** | Полоса препятствий | **1** | **100%** |