1. **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7го класса**

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М, Просвещение 2010).

Программный материал делится на базовую и вариативная части. В базовую часть входит федеральный компонент + региональная часть лыжная подготовка, что является обязательным минимумом образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков по темам. Кроме того, учащиеся сдают практические нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке.

Программа рассчитана на учебный год с сентября по май месяцы. Еженедельная нагрузка - 3 часа, I полугодие – 48 часов, II полугодие – 54 часа, годовая – 102 часа.

1. **Содержание тем учебного курса.**
2. Легкая атлетика:

1.1 Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики

1.2 спринтерский бег

1.3 эстафетный бег

 1.4 прыжок в длину с разбега способом «согнув ногу»

 1.5. метание малого (150 гр.) мяча

 1.6. бег на средние дистанции

 2. Баскетбол:

2.1. Инструктаж по ОТ на уроках баскетбола

 2.2. стойка и передвижение

2.3. ведение мяча со средней высотой отскока; низкой

2.4. передача мяча одной от плеча

2.5. позиционное нападение с изменением позиций

2.6. повороты с мячом

2.7. бросок мяча в длину снизу двумя руками; от головы одной от 2.8. плеча, с места, с пассивным сопротивлением

2.9. быстрый прорыв(2х1), (3х1)

2.10. штрафной бросок

2.11. сочетание приемов передвижений, остановок, ведения, передач, бросков

2.12. игровые задания (2х2), (3х3)

2.13. взаимодействие двух игроков через заслон

2.14. правила игры

 2.15. развитие координационных способностей

 2.16. организация учебной игры 2х2, 3х3, 4х4.

 3. Гимнастика:

 3.1. Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики

 3.2. строевые упражнения

 3.3. подъём-переворотом в упор

 3.4. подтягивание в висе

 3.5. опорный прыжок «согнув ногу» (М), «ноги врозь» (дев.)

 3.6. ОРУ на гимнастической скамейке, с обручем, со скакалкой, обручем

 3.7.лазание по канату в два приёма; в три приёма

 3.8. кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя, кувырок назад в полушпагат

 4. Лыжная подготовка:

 4.1. Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой

 4.2. одновременный одношаговый, бесшажный ход

 4.3. подъем на склон «ёлочкой» , скользящим шагом

 4.4. торможение «плугом», «упором»

 4.5. повороты на месте на лыжах

 4.6. спуски в различных стойках

 4.7. переход с попеременных ходов на одновременные и обратно

 4.8. правила соревнований по лыжным гонкам

 5. Волейбол:

5.1. Инструктаж по ОТ на уроках волейбола

5.2. передвижения, стойка волейболиста

5.3. передача мяча двумя руками сверху

5.4. прием мяча снизу двумя руками

5.5. нижняя прямая подача

5.6. нападающий удар

5.7. комбинация (приём, передача, удар)

5.8. тактика свободного нападения

5.9. правила волейбола

5.10. игра по упрощённым правилам

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

 Естественные основы.

Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движением, регуляция систем дыхания, кровоснабжения.

 Социально-психологические основы.

Основы обучения, самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

 Культурно-исторические основы.

Физическая Культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

 Приемы закаливания.

Водные процедуры(обтирание, душ)

Подвижные игры:

* 1. Волейбол и баскетбол.

Помощь в судействе.

* 1. Гимнастика с элементами акробатики. Страховка во время занятий.
	2. Легкоатлетические упражнения.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

* 1. Лыжная подготовка.

 Техника безопасности во время соревнований и занятий. Помощь в судействе

1. **Учебно – тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **В том числе на:** |
| **уроки** | **Контрольные работы** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **11** | **5** | **6** |
| **2** | **Баскетбол** | **27** | **21** | **6** |
| **3** | **Гимнастика** | **18** | **12** | **6** |
| **4** | **Лыжная подготовка** | **18** | **11** | **7** |
| **5** | **Волейбол** | **18** | **13** | **5** |
| **6** | **Легкая атлетика** | **10** | **5** | **5** |
|  | **Итого** | **102** | **67** | **35** |

**4. Планируемые результаты обучения**

КДП (контроль двигательной подготовленности)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Бег 30м с в/ст** | ***М*** | 5,0 | 5,2 | 5,6 |
| ***Д*** | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| **Прыжок в длину с/м** | ***М*** | 195 | 185 | 175 |
| ***Д*** | 185 | 170 | 155 |
| **Подтягивание в висе** | ***М*** | 8 | 6 | 4 |
| **в висе лежа** | ***Д*** | 19 | 15 | 11 |

Учетные:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег 60м** | ***М*** | 9,4 | 10,2 | 11,0 |
| ***Д*** | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| **Прыжок в длину с/р** | ***М*** | 360 | 340 | 290 |
| ***Д*** | 330 | 300 | 240 |
| **Метание мяча с разбега** | ***М*** | 38 | 32 | 28 |
| ***Д*** | 26 | 21 | 17 |
| **Бег 1500м** | ***М*** | без учёта времени |
| ***Д*** |
| **Бег на лыжах 1км**  | ***М*** | 630 | 700 | 730 |
| ***Д*** | 630 | 700 | 800 |
| **Бег на лыжах 2км** | ***М*** | 1300 | 1400 | 1430 |
| ***Д*** | 1400 | 1430 | 1500 |
| **Бег на лыжах 3км** | ***М*** | 2000 | 2100 | 2200 |
| ***Д*** | - |

**5. Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата 7 а | Дата 7 б | Тема урока | Примечание |
| план | факт | план | факт |
|  |  |  |  |  | **1. Легкая атлетика - 11 ч.** |  |
| 1. |  |  |  |  |  Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетикиСпринтерский бег: высокий старт, стартовый разгон.Спортивная ходьба |  |
| 2. |  |  |  |  | Спринтерский бег : высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции.Спортивная ходьба.Бег на средние дистанции 600-800 м. |  |
| 3. |  |  |  |  | Контроль двигательной подготовленности : бег 30 м с высокого старта.Спринтерский бег: бег на дистанции, финишированиеВстречные эстафеты. |  |
| 4. |  |  |  |  | КДП: прыжок в длину с места.Спринтерский бег - 40-60 мСпортивная ходьба .Линейные эстафеты. |  |
| 5. |  |  |  |  | КДП: подтягивание.Линейная эстафета.Сдача контрольного норматива - бег 60 м. |  |
| 6. |  |  |  |  | Прыжок в длину способом "согнув ноги".Бег на длинные дистанции (1500-2000м) |  |
| 7. |  |  |  |  | Прыжок в длину способом "согнув ноги".Метание малого мяча (150 гр) с разбега. |  |
| 8. |  |  |  |  | Метание малого мяча (150 гр) с разбега.Оценка техники прыжка в длину с разбега способом " согнув ноги" |  |
| 9. |  |  |  |  | Оценка техники метания малого мяча с разбега.Бег на средние дистанции ( 1000-1500 м) |  |
| 10. |  |  |  |  | Барьерный бег.Эстафетный бег ( оценка техники передачи эстафетной палочки).Бег на средние дистанции ( до 1200 м) |  |
| 11. |  |  |  |  | Барьерный бег.Бег 1500 м без учета времени. |  |
|  |  |  |  |  | **2. Баскетбол - 27 ч.** |  |
| 12. |  |  |  |  | Инструктаж по ОТ на уроках баскетбола.Передвижение игрока. Остановка прыжком.Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. |  |
| 13. |  |  |  |  | Повороты с мячом .Остановка прыжком.Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. |  |
| 14. |  |  |  |  | Ведение мяча .Бросок мяча в движении двумя руками снизу.Позиционное нападение с изменением позиции игроков |  |
| 15. |  |  |  |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.Бросок мяча двумя руками от головы. |  |
| 16. |  |  |  |  | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.Передачи мяча.Бросок мяча двумя руками сверху от головы. |  |
| 17. |  |  |  |  | Сочетание приемов ведения мяча, остановок игрока.Оценка освоения техники ведения мяча в движении с различной высотой отскока и изменением направления. |  |
| 18. |  |  |  |  | Передвижение игрока без мяча и с мячом.Сочетание ведения мяча и остановок.Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. |  |
| 19. |  |  |  |  | Ведение мяча в движении со средним отскоком мяча и изменением направления.Бросок мяча в движении двумя руками от головы.Правила баскетбола. |  |
| 20. |  |  |  |  | Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника.Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. |  |
| 21. |  |  |  |  | Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.Быстрый прорыв (2х1). |  |
| 22. |  |  |  |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра |  |
|  23.  |  |  |  |  | Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.Быстрый прорыв (2х1).Учебная игра. |  |
|  24. |  |  |  |  | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы.Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. |  |
| 25. |  |  |  |  | Сочетание приемов, передвижений, остановок игрока.Быстрый прорыв (2х1)Учебная игра. |  |
| 26. |  |  |  |  | Передача мяча одной рукой от плеча с места.Быстрый прорыв (2х1)Упражнение на развитие координационных способностей.Учебная игра. |  |
| 27. |  |  |  |  | Передача мяча в тройках со сменой места.Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. |  |
| 28. |  |  |  |  | Штрафной бросок.Передача мяча в тройках со сменой места.Игровое задание (2х2, 3х3) |  |
| 29. |  |  |  |  | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места.Штрафной бросок.Игровое задание (2х1).Учебная игра. |  |
| 30. |  |  |  |  | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.Штрафной бросок.Игровое задание (3х1)Учебная игра. |  |
| 31. |  |  |  |  | Соревнования техники изученных способов передач и бросков.Сочетание приемов ведения, передачи, броска.Игровое задание (3х2). |  |
| 32. |  |  |  |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска.Штрафной бросок.Игровое задание (2х2)Учебная игра. |  |
| 33. |  |  |  |  | Передача мяча в тройке со сменой места.Штрафной бросок.Игровое задание (3х3).Учебная игра. |  |
| 34. |  |  |  |  | Оценка техники штрафного броска.Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.Игровое задание (3х1) |  |
| 35. |  |  |  |  | Передача мяча в тройках со сменой места.Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.Игровое задание (3х2) |  |
| 36. |  |  |  |  | Совершенствование техники ведения, передачи, броска.Упражнения на развитие координационных способностей.Учебная игра. Правила баскетбола. |  |
| 37. |  |  |  |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска.Нападение быстрым прорывом ( 2х1).Учебная игра с оценкой умения применять изученные элементы баскетбола в игре. |  |
| 38. |  |  |  |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска.Нападение быстрым прорывом (3х1).Учебная игра с оценкой умения применять изученные элементы и правила баскетбола в игре. |  |
|  |  |  |  |  | **3. Гимнастика - 18 ч.** |  |
| 39. |  |  |  |  | Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики .Строевые упражнения : повороты на месте.Висы: подъем переворотом в упор, передвижение в висе ( мальчики).Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор (девочки) |  |
| 40. |  |  |  |  |  Строевые упражнения:Висы. Подъем переворотом в упор (мальчики и девочки) |  |
| 41. |  |  |  |  | Подъем переворотом в упор (мальчики и девочки)Упражнения на гимнастической скамейке. |  |
| 42. |  |  |  |  | Строевые упражнения. Выполнение команд: "Полшага", "Полный шаг"Подъем переворотом в упор (мальчики и девочки)Подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки). |  |
| 43. |  |  |  |  | Совершенствование строевых упражнений.Упражнения на гимнастической скамейке.Оценка техники выполнения висов. |  |
| 44. |  |  |  |  | Выполнение комбинаций упражнений на гимнастической скамейке.Сдача контрольного норматива - подтягивание. |  |
| 45. -47. |  |  |  |  | Опорный прыжок способом "согнув ноги"(мальчики)," ноги врозь" ( девочки)Составить и выполнить комплекс О.Р.У. с обручем. |  |
| 48. |  |  |  |  | Совершенствование техники опорного прыжка " согнув ноги" (мальчики), " ноги врозь" (девочки)Оценка техники исполнения комплекса О.Р.У. с обручем. |  |
| 51. |  |  |  |  | Совершенствование техники опорного прыжка "согнув ноги", "ноги врозь".Выполнение комплекса О.Р.У. с обручем. |  |
| 54. |  |  |  |  | Оценка выполнения опорного прыжка ( мальчики и девочки).Прохождение гимнастической полосы препятствий. |  |
| 57.-60.-63. |  |  |  |  | Акробатика:Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики)Кувырок назад в полушпагат ( девочки)"мост" из положения стоя без помощи ( девочки)Лазание по канату в два приема  |  |
| 66. |  |  |  |  | Совершенствование:Кувырок вперед в стойку на лопатках ( мальчики).Кувырок назад в полушпагат (девочки)."Мост" из положения стоя без помощи (девочки).Лазание по канату в три приема. |  |
| 69 |  |  |  |  | Оценка техники выполнения акробатических упражнений.(мальчики и девочки)Преодоление гимнастической полосы препятствий. |  |
| 72 |  |  |  |  | Преодоление полосы препятствий.Лазание по канату на расстояние (6-5-3м). |  |
|  |  |  |  |  | **4. Лыжная подготовка - 18 ч.** |  |
| 49.50. |  |  |  |  | Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки.Строевые упражнения без лыж и на лыжах.Обучение одноопорному скольжению без палок.Совершенствование техники поперечного двухшагового хода. |  |
| 51 |  |  |  |  | Гимнастика. Опорный прыжок "ноги врозь" О.Р.У. с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |
| 50. -52. -53.54. |  |  |  |  | Совершенствование техники одновременного одно, двух и бесшажного хода.Обучение технике подъема "елочкой"Сдача контрольного норматива - бег 1км.Оценка выполнения опорного прыжка(мальчики и девочки).Прохождение гимнастической полосы препятствий.  |  |
| 55. - 56. |  |  |  |  | Подъем в гору скользящим шагом.Спуск со склона в основной стойке.Торможения плугом, упором.Прохождение дистанции 3км.Оценка техники выполнения спуска с горы в основной стойке. |  |
| 58. - 59.  60. |  |  |  |  | Попеременный двухшажный ход.Одновременно одно, двух и бесшажный ход.Подъем в гору скользящим шагом, "елочкой"Сдача контрольного норматива - бег 2км.Кувырок назад в полушпагат (девочки) |  |
| 61.62.63.6 |  |  |  |  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.Одновременные хода.Техника выполнения поворота на месте махом.Подъем в гору скользящим шагом, "елочкой".Оценка техники подъема в гору "елочкой".Лазание по канату в два приема. |  |
| 64.65.66. |  |  |  |  | Торможение "упором", "плугом".Подъем "елочкой", скользящим шагом.Прохождение дистанции 3 км.Оценка техники поворота на месте махом.Совершенствование:Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).Кувырок назад в полушпагат (девочки).«мост» из положения стоя без помощи (девочки).Лазание по канату в три приема. |  |
| 67.68.69. |  |  |  |  | Совершенствование техники:Попеременных и одновременных ходов.Спусков с горы в различных стойках, торможения.Предварительная сдача контрольного норматива - бег 2 км (девушки), 3 км (мальчики).Оценка техники выполнения акробатических упражнений (мальчики и девочки) |  |
| 70.71. |  |  |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений.Подготовка и сдача учебных нормативов. |  |
| 73.74. |  |  |  |  | Совершенствование техники передвижения на лыжах.Досдача контрольных нормативов. |  |
|  |  |  |  |  | **5.Волейбол -18 ч.** |  |
| 75. |  |  |  |  | Инструктаж по ОТ на уроках волейбола.Передача мяча сверху двумя руками.Нижняя прямая подача. |  |
| 76. |  |  |  |  | Стойки и передвижения игрока.Передача мяча сверху двумя руками .Нижняя прямая подача мяча. |  |
| 77. |  |  |  |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками.Нижняя прямая подача мяча.Игра по упрощенным правилам. |  |
| 78. |  |  |  |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.Прием мяча снизу двумя руками после подачи.Игра по упрощенным правилам. |  |
| 79. |  |  |  |  | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками через сетку.Оценка освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |  |
| 80. |  |  |  |  | Прием мяча снизу двумя руками после подачи.Нижняя прямая подача.Игра по упрощенным правилам. |  |
| 81. |  |  |  |  | Прием мяча снизу двумя руками после подачи.Эстафеты с использованием приема и передач мяча сверху, снизу.Игра по упрощенным правилам. |  |
| 82. |  |  |  |  | Совершенствование техники :Стоек и передвижений, передач мяча сверху через сетку, прием и передача мяча снизу через сетку.Игра по упрощенным правилам. |  |
| 83. |  |  |  |  | Нижняя прямая подача.Подвижная игра с использованием изученных элементов волейбола.Игра по изученным правилам. |  |
| 84. |  |  |  |  | Оценка техники приема и передач мяча через сетку.Нападающий удар подбрасывания мяча партнером. |  |
| 85. |  |  |  |  | Совершенствование техники изученных элементов волейбола.Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |
| 86. |  |  |  |  | Нижняя прямая подача мяча.Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.Выполнение игровых заданий. |  |
| 87. |  |  |  |  | Комбинация из основных элементов(прием-передача-удар)Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.Оценка освоения техники нижней прямой подачи. |  |
| 88. |  |  |  |  | Совершенствование техники нападающего удара.Техника свободного нападения.Игра по упрощенным правилам. |  |
| 89. |  |  |  |  | Нижняя прямая подача.Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.Комбинации из основных элементов (прием-передача-удар) |  |
| 90. |  |  |  |  | Совершенствование техники изученных элементов волейбола.Тактика свободного нападения.Правила волейбола.Игра по упрощенным правилам.  |  |
| 91. |  |  |  |  | Подача. Нападающий удар.Комбинация (прием-передача-удар).Судейство. Игра по упрощенным правилам с оценкой умения играть. |  |
| 92. |  |  |  |  | Тактика свободного нападения.Комбинация (прием-передача-удар).Правила судейства. Игра по упрощенным правилам с оценкой умения играть в волейбол. |  |
|  |  |  |  |  | **6.Легкая атлетика - 10ч.** |  |
| 93. |  |  |  |  | Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики.Обучение технике прыжка в высоту способом "перешагивание".Барьерный бег. |  |
| 94. |  |  |  |  | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Челночный бег.Эстафетный бег. |  |
| 95. |  |  |  |  | Спортивная ходьба.Оценка техники прыжка в высоту.Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". |  |
| 96. |  |  |  |  | Спринтерский бег: высокий старт, бег по дистанции 50-60м.Челночный бег.Оценка техники передачи эстафетной палочки. |  |
| 97. |  |  |  |  | Спринтерский бег: высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.Сдача контрольного норматива - бег 60 м. |  |
| 98. |  |  |  |  | Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" с 7-9 шагов разбега;метания малого мяча (150гр) с 3-5 шагов разбега. |  |
| 99. |  |  |  |  | Барьерный бег.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с7-9 шагов разбега.Метание малого мяча (150гр) с 3-5 шагов разбега. |  |
| 100. |  |  |  |  | Барьерный бег.Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега.Совершенствование техники метания малого мяча. |  |
| 101. |  |  |  |  | Кроссовый бег до 1500-2000 м.Сдача контрольного норматива -метание малого мяча (150гр) с 3-5 шагов разбега в коридор. |  |
| 102. |  |  |  |  | Барьерный бег.Досдача контрольных нормативов задолжникамиПодвижная игра - футбол. |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
|

**7. Учебно – методические средства обучения**

1. Легкая атлетика (А.Н.Макаров) М. «Просвещение» 2010
2. Гимнастика с методикой преподавания М. «Просвещение» 2011 г. (Н.К.Меньшиков)
3. Лыжный спорт. М. «Просвещение» (И.М.Бутин) 2012 г.
4. Общая физиология. ( А.А. Маркосян) издательство «Медицина» Москва 2010 г.
5. Спортивная физиология. (Я.М. Коц) М. ФиС 2008 г.
6. Анатомия (В.Н. Загорская, Н.П. Попова) М. «Просвящение» 2013г.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. (В.И.Лях, А.А.Зданевич) издательство «Учитель» М. «Просвещение» - 2012 г.