**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**(МКОУ Дракинская СОШ)**

**Рассмотрено Согласовано «Утверждено»**

на заместитель Директор школы:

заседании методического директора по УВР Шепелева Е.В.

объединения учителей Ефимова Л.П. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

протокол №----------

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

Руководитель: Бойкова Л.А.

**Рабочая программа**

**По предмету «Физическая культура»**

**Класс: 7**

2016-2017 учебный год

**Учитель физической культуры: Бойкова Л.А.. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**с. Дракино**

**2017г.**

**I.Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена в соответствии с требованиями: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). Рабочая программа включает 7 разделов: пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программы, календарно-тематическое планирование, требование к уровню подготовки учащихся, контроль к уровню обучения, ресурсное обеспечение программы.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**1.1**.Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных

**1.2. задач:**

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**2. Описание связи с другими учебными предметами.**

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

реализацию ***принципа вариативности***, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями.

соблюдение дидактических правил ***от известного к неизвестному и от простого к сложному***, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

расширение ***межпредметных связей***, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

***усиление оздоровительного эффекта,*** достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программный материал состоит из трех основных учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы (двигательной) физкультурной деятельности» (операционный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел способствует освоению обучающимися жизненно важными навыками и умений, двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Прикладно-ориентированная подготовка».

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

**3.Место предмета в учебном плане.**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Р Ф отводит 105 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 86часов. 8 часов – плавание и 8 часов – катание на коньках изучаются отдельными модулями . При этом 10 % в программе отведено на неурочные формы занятий.

**4. Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты. Результаты освоения программного материала оцениваются как метапредметные, предметные и личностные.

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

5. Содержание учебного предмета.

**Гимнастика с основами акробатики (18ч.)**

Строевые команды. Упражнение в висе на перекладине(мальчики). Упражнение на брусьях (девочки). Прыжок через козла. Акробатические элементы: кувырок вперед, назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках(мальчики), кувырки назад . вперед, мост, акробатические комбинации из 5-6 элементов. Упражнение на гимнастическом бревне, скамейки. Упражнения со скакалкой, с обручем, гимнастическими палками

**Легкая атлетика и кроссовая подготовка (25ч.+13ч.)**

Низкий старт. Бег на результат: 60м, 1000м, 1500м, 2000м, Прыжки в длину с разбега, Метание мяча в цель, на дальность с места и разбега. Эстафеты.

**Спортивные игры (33ч.)**

Баскетбол: Ловля и передачи мяча на месте и в движении, с сопротивлением. Ведение мяча в различных стойках, с изменением направлении, скорости, сопротивлением. Броски мяча одной и двумя руками . Позиционное нападение, личная защита, взаимодействие игроков. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол: Передачи мяча над собой, в колоннах, после перемещения, через сетку. Отбивание мяча кулаком. Подача мяча в зоны. Игра по упрощенным правилам, игровые задания на координацию.

**Плавание (8ч.)**

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине. Проплывание отрезков 50м. с учётом времени, 400м на выносливость. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. Эстафеты на воде.

**Катание на коньках (8ч.)**

Бег по прямой и по повороту с маховыми движениями двух рук и одной. Вход в поворот. Техника старта. Действия спортсмена на переходной прямой бег до 1000м. Игры и эстафеты на льду.

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (в процессе уроков).** Уроки плавания и катания на коньках проводятся в городских спортивных комплексах в отведенное для нашей школы время по ранее заключенному договору.

**6. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№п/п*** | ***Номер в разделе*** | ***Тема урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Дата проведения*** | | | |
| ***Пл***  ***ан*** | | ***Фа***  ***кт*** | |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика 14 часов** |  | |  | |
| 1 | 1 | Спринтерский бег | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств | 1.09.17 | |  | |
| 2 | 2 | Высокий старт | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).  Встречные эстафеты. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег (3\*10). Развитие ско­ростных качеств. Правила соревнований | 4.09.17 | |  | |
| 3 | 3 | Техника высокого старта | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).  Линейная эстафета. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег (3\*10). Развитие ско­ростных качеств | 5.09.17 | |  | |
| 4 | 4 | Развитие скоростных качеств | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).  Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3\*10). Развитие скоростных качеств | 8.09.17 | |  | |
| 5 | 5 | Бег 60м | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | 11.09.17 | |  | |
| 6  7 | 6  7 | Прыжок в длину,  Метание малого мяча | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | 12.09.17  15.09.17 | |  | |
| 8  9 | 8  9 | Техника метания мяча  Техника метания мяча | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталки­вание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на даль­ность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила со­ревнований по метанию | 18.09.17  19.09.17 | |  | |
| 10  11 | 10  11 | Техника прыжка в длину  Метание мяча | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземле­ние. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на даль­ность, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 22.09.17  25.09.17 | |  | |
| 12 | 12 | Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 26.09.17 | |  | |
| 13 | 13 | Техника метания мяча | Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на даль­ность, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 29.09.17 | |  | |
| 14 | 14 | Метание мяча с разбега | Метание мяча на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 2.10.17 | |  | |
| **Кроссовая подготовка 8ч** | | |
| 15 | 1 | Бег на средние дистанции | Бег 10 мин. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | 3.10.17 | |  | |
| 16 | 2 | Кроссовая подготовка | Бег 15 мин через ходьбу. ОРУ. Бег с низкого старта в гору Развитие вы­носливости | 6.10.17 | |  | |
| 17 | 3 | Развитие выносливости | Бег 2000 м без учёта времени. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | 9.10.17 | |  | |
| 18 | 4 | Бег на выносливость | Бег 15 мин. через ходьбу. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | 10.10.17 | |  | |
| 19 | 5 | Эстафетный бег 4\*200м | ОРУ. Пробегание отрезков 4\*200м. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | 13.10.17 | |  | |
| 20 | 6 | Бег на выносливость | Бег 15 мин. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | 16.10.17 | |  | |
| 21 | 7 | Эстафетный бег | ОРУ. Пробегание отрезков 2\*400м. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | 17.10.17 | |  | |
| 22 | 8 | Бег на развитие выносливости | ОРУ .Кроссовый бег 1000м. (д), 2000м. (ю) с учётом времени. | 20.10.17 | |  | |
|  |  | **Гимнастика 18ч.** |
| 23  24 | 1  2 | Висы, строевые упражнения  Эстафеты | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способно­стей. Инструктаж по ТБ | 23.10.17  24.10.17 |  | |
| 25  26 | 3  4 | Висы, строевые упражнения  Развитие силовых способностей | Выполнение команд «Пол-оборота направо!» ,«Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной но­гой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимна­стической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражне­ний для развития гибкости | 27.10.17  6.11.17 |  | |
| 27  28 | 5  6 | Подъем переворотом  Упражнения в равновесии | Выполнение команд «Пол-оборота направо!» ,«Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной но­гой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимна­стической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | 7.11.17  10.11.17 |  | |
| 29  30 | 7  8 | Подтягивание в висе  Строевые упражнения | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастиче­ской палкой *(5-6 упражнений).* Подтягивания в ви­се. | 13.11.17  14.11.17 |  | |
| 31  32 | 9  10 | Упражнения на гимнастической скамейке  Упражнения в равновесии | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. | 17.11.17 |  | |
| 33  34  35 | 11  12  13 | Опорный прыжок  ОРУ  Эстафеты с элементами гимнастики | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). «Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 20.11.17  21.11.17  24.11.17 |  | |
| 36  37 | 14  15 | Обучение опорному прыжку | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 27.11.17  28.11.17 |  | |
| 38 | 16 | Опорный прыжок | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способно­стей | 1.12.17 |  | |
| 39  40 | 17 | Акробатика | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых спо­собностей | 4.12.17  5.12.17 |  | |
| 42 | 18 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы- рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три при­ема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | 8.12.17 |  | |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  | **Катание на коньках 8 часов** |  |  | | 43 | 1 | Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. Бегать по прямой и по повороту. | Обучение навыкам катания на коньках и совершенствование техники скольжения и отталкивания при катании по прямой | 11.12.17 |  | | 44 | 2 | Совершенствование техники катания | Катание 3 круга по беговой дорожке (на прямой в посадке, руки за спиной) | 12.12.17 |  | | 45 | 3 | Техника старта и стартового разгона | Катание по беговой дорожке 5-6 кругов. Катание 2 раза по 300м с махом в движении одной руки | 15.12.17 |  | | 46 | 4 | Бег по прямой и по повороту | Разминочное катание 5-6 кругов, руки за спиной. Повторение техники входа в поворот | 18.12.17 |  | | 47 | 5 | Техника катания с руками за спиной | Специальная разминка к бегу по прямой. Оценка техники бега по прямой на короткие дистанции | 19.12.17 |  | | 48 | 6 | Бег на короткие дистанции | Специальная разминка к бегу на короткие дистанции. Оценка техники бега по повороту | 22.12.17 |  | | 49 | 7 | Пробегание отрезков 1 круг | Пробегание отрезков 1 круг 1 раз и 2 круга 1 раз с выполнением перехода и сменой дорожек на переходной прямой | 25.12.17 |  | | 50 | 8 | Эстафеты | Эстафеты по прямой и по кругу. Оценка техники бега по повороту | 26.12.17 |  |   ***Спортивные игры. Волейбол 16ч*** | | | | | | |
| 51  52 | 1  2 | Волейбол.  Стойки перемещения, специальные упражнения | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с  безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке –  ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. | 29.12.17  15.01.18 |  | |
| 53  54  55 | 3  4  5 | Передачи мяча снизу двумя руками  Работа в тройках  Прием мяча снизу | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Развитие прыгучести. Учебная игра. | 16.01.18  19.01.1822.01.18 |  | |
| 56  57 | 6  7 | Работа в тройках  Передача мяча снизу двумя руками | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и  остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. | 23.01.18  26.01.18 |  | |
| 58  59 | 8  9 | Верхняя прямая и нижняя подача  Подача мяча в парах на точность | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | 29.01.18  30.01.18 |  | |
| 60  61  62 | 10  11  12 | Обучение нападающим ударом  Обучение нападающему удару  Работа в тройках | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар  по летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывния); то же но в парах – с подбрасывния мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасывнием  мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | 2.02.18  5.02.18  6.02.18 |  | |
| 63  64 | 13  14 | Обучение верхней и нижней прямой подачи  Учебная игра | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 9.02.18  12.02.18 |  | |
| 65  66 | 15  16 | Играть в волейбол по упрощенным правилам  Учебная игра | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением  позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра | 13.02.18  16.02.18 |  | |
| **Спортивные игры. Баскетбол 17ч.** | | |
| 67  68 | 1  2 | Стойки передвижения, остановка  Ведение мча на месте | ТБ. ОРУ с мячом. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя ру­ками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способно­стей. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | 19.02.18  20.02.18 |  | |
| 69  70 | 3  4 | Броски двумя, одной рукой  Бросок в движении после ловли мяча | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра | 20.02.18  26.02.18 |  | |
| 71  72 | 5  6 | Ведение и ловля мяча.  Броски на точность и быстроту в движении | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра | 27.02.18  2.03.18 |  | |
| 73 | 7 | Броски одной рукой после ведения | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния.  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра. | 5.03.18 |  | |
| 74  75 | 8  9 | Ведение и ловля мяча  Сочетание приемов | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра. | 6.03.18  9.03.18 |  | |
| 76  77 | 10  11 | ОРУ  Специальные беговые упражнения | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 12.03.18  13.03.18 |  | |
| 78  79 | 12  13 | Челночный бег с ведением и без ведения мяча  Игровые задания | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1,  3:2, 3:3. Учебная игра. | 16.03.18  19.03.18 |  | |
| 80  81 | 14  15 | Передача мча от плеча  Учебная игра | Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Учебная игра. | 20.03.18  23.03.18 |  | |
| 81  82 | 16  17 | Передвижения, повороты с мячом  Учебная игра | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Учебная игра. | 6.04.18  9.04.18 |  | |
| **Легкая атлетика 11ч.** | | |
| 83 | 1 | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | 10.04.18 |  | |
| 84 | 2 | Многоскоки | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | 13.04.18 |  | |
| 85 | 3 | Специальные беговые упражнения | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег 5\*60м | 16.04.18 |  | |
| 86 | 4 | Бег с максимальной скоростью | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строоевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | 17.04.18 |  | |
| 87 | 5 | Развитие скоростных качеств, бег 60м | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2\*30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | 20.04.18 |  | |
| 88 | 6 | Метание теннисного мяча | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 23.04.18 |  | |
| 89 | 7 | Броски набивных мячей(1кг) | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | 24.04.18 |  | |
| 90 | 8 | Специальные беговые упражнения | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | 27.04.17 |  | |
| 91 | 9 | Техника прыжка в длину | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 30.04.18 |  | |
| 92  93 | 10  11 | Специальные беговые упражнения  Прыжок в длину с разбега | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Подведение итогов | 4.05.18  4.05.18 |  | |
| **Кроссовая подготовка 5ч** | | |
| 94 | 1 | Развитие выносливости | Бег 10 мин. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | 7.05.18 |  | |
| 95 | 2 | Низкий старт | Бег 15 мин через ходьбу. ОРУ. Бег с низкого старта в гору Развитие вы­носливости | 8.05.18 |  | |
| 96 | 3 | Бег с низкого старта | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Переменный бег – 10 – 15 минут. | 10.05.18 |  | |
| 97 | 4 | Развитие выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег: мальчики 3\*400м, девочки 2 \*400м (в ¾ силы). Спортивные игры. | 11.05.18 |  | |
| 98 | 5 | Бег 2000м на результат | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 метров – на результат. | 15.05.18 |  | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Плавание 8 часов** |  |  |
| 98 | 1 | Инструктаж по ТБ в бассейне.  Старты плавания отрезков по 50м | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне.  Старты плавания отрезков по 50м. Плавание кролем на груди | 15.05.18 |  |
| 99 | 2 | Старты. Кроль на груди | Старты, плавание кролем на груди с помощью работы ног . Эстафеты на воде | 16.05.18 |  |
| 100 | 3 | Плавание вольным стилем | Плавание кролем на спине, повороты, отталкивания от бортика | 18.05.18 |  |
| 101 | 4 | Плавание вольным стилем | Специальные упражнения, отталкивания от бортика. Кроль на груди | 21.05.18 |  |
| 102 | 5 | Плавание вольным стилем | Плавание кролем на спине. Эстафеты на воде | 22.05.18 |  |
| 103 | 6 | Плавание кролем на груди | Специальные упражнения плавания кролем на груди | 25.05.18 |  |
| 104 | 7 | Плавание отрезками | Плавание отрезков по 20м кролем на груди и спине. Прыжки в воду | 28.05.18 |  |
| 105 | 8 | Прыжки в воду | Прыжки в воду. Повороты. Кроль на груди и спине | 29.05.18 |  |

**7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для полной реализации содержания настоящей программы руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Наличие дополнительных помещений для уроков по физической культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

Спортивное оборудование:

- гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, мост гимнастический подкидной, канат для лазания, маты гимнастические, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, бревно гимнастическое, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи малые (теннисные), мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон);

- легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, рулетка измерительная, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, сектор для прыжков в длину с разбега, лопата, грабли, флажки разметочные на опоре, легкоатлетическая дорожка;

- подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, стойки, щиты с корзинами баскетбольные, сетки баскетбольные, компрессор для накачивания мячей;

- полоса препятствий.

Программно-методическое обеспечение:

- стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы;

- методические издания по физической культуре для учителей;

**8. Планируемые результаты.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. 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» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 2,) |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**2. 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, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | 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 нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |