

Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать/понимать:

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

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

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

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

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

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

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

Плавание: Терминология плавания. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

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

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

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

уметь

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

Содержание

Основы физической культуры и здорового образа жизни

1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни
2. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

1. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем

Спортивно-оздоровительная деятельность

1. Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

2. Легкая атлетика

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, барьерного, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и гранаты.

3. Баскетбол

Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам

4. Волейбол

Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в волейболе

специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам

5. Футбол

Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в мини-футболе

специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча

6. Лыжная подготовка

Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения)

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», плугом»). Подъемы («елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

7. Упражнения в самообороне из спортивных единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки

8. Спортивно- оздоровительный туризм

Способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу.

9. Плавание

Основные способы плавания: вольный стиль, на спине, брасс.

Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.

Учебно — тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивная игра волейбол	14
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	15
6	Спортивная игра баскетбол	19
7	Плавание	3
8	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств	3
9	Спортивно- оздоровительный туризм	1
10	Мини футбол	8
11	Промежуточная аттестация.	1
12	Олимпийское движение : принципы, традиции, правила. Виды спорта	3
15	Итого	105

Учебные нормативы по предмету физкультура 7 класс.

класс	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
8	Челночный бег 4х9 м,	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2

	сек						
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

Календарно-тематический план

№ урока	Тема урока	Дата		Примечание
		План	Факт	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт			
2	Бег на 30 метров.			
3	Совершенствование низкого старта			
4	Бег на 60 метров			
5	Разучивание прыжка в длину способом «согнув ноги»			
6	Разучивание метание малого мяча.			
7	Совершенствование прыжка в длину с разбега			
8	Учет прыжка в длину			

	способом «согнув ноги».			
9	Контроль метание мяча на дальность			
10	Бег на средние дистанции.			
11	Техника безопасности во время спортивных игр. Поворот мячом.			
12	Передвижения игрока. Повороты с мячом.			
13	Ведение мяча с изменением направления с разной высотой отскока.			
14	Совершенствование поворота с мячом на месте.			
15	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.			
16	Бросок мяча в движении.			
17	Техника ведения мяча в движении с разной высотой отскока.			
18	Позиционное нападение с изменением позиций. Подтягивание на перекладине.			
19	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.			
20	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.			
21	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Челночный бег 3x10.			
22	Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.			
23	Передача мяча в движении в парах.			
24	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча в движении в парах. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.			
25	Техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.			
26	Учебно-тренировочная игра.			
27	Ведение , передачи и броски			

	мяча.			
28	Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3 х3).			
29	Игровые задания (2х1,3 х1). Учебная игра.			
30	Оценка техники передачи мяча со сменой места.			
31	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.			
32	Подъем переворотом в упор, передвижение в вися.			
33	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом .			
34	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).			
35	Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке.			
36	Оценка техники выполнения висов.			
37	Опорный прыжок способом «согнув ноги»			
38	Прыжок способом «ноги врозь» .			
39	Техника выполнения опорного прыжка.			
40	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
41	Техники выполнения комплекса ОРУ.			
42	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках.			
43	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя.			
44	Кувырок назад в полу шпагат.			
45	Кувырок вперед и назад стойку на лопатках (м.). «Мост» из положения стоя (д.).			
46	Техника выполнения акробатических упражнений.			
47	Лазание по канату в два приема.			
48	Ритмическая гимнастика; упражнения на осанку.			
49	Техника безопасности на			

	уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок.			
50	Одновременный двушажный ход.			
51	Одновременный безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.			
52	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Эстафетный бег.			
53	Разучивание подъем «елочкой». Совершенствование торможение плугом.			
54	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1.5 км			
55	Совершенствование поворота на месте махом через лыжу вперед. Торможение плугом.			
56	Совершенствование торможение « плугом» и «упором», спуски внизкой стойки.			
57	Лыжные гонки 1.5 км.			
58	Повороты на местечерез лыжу назад.Повторить лыжные ходы.			
59	Повороты на месте. Подъем елочкой.			
60	Лыжные гонки 1,5 км			
61	Подъем елочкой.Прохождение дистанции 2 км.			
62	Спуски в низкой и основной стойке			
63	Лыжные гонки 3 км.			
64	Стойки и передвижения игрока.			
65	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.			
66	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.			

67	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.			
68	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.			
69	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.			
70	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.			
71	Игровые задания на укороченной площадке.			
72	Техника приема мяча снизу двумя руками через сетку. Отжимание от пола.			
73	Нападающий удар после подбрасывания партнером.			
74	Игровые задания на укороченной площадке.			
75	Техника нижней прямой подачи мяча. Челночный бег 3x10.			
76	Нападающий удар после подбрасывания партнером.			
77	Совершенствование нижней прямой подача.			
78	Захваты рук и туловища и освобождение от захватов.			
79	Техника приема лежа и стоя.			
80	Приемы борьбы за выгодное положение. Наклон вперед из положения сидя.			
81	Техника плавания способом кроль на груди			
82	Техника плавания способом, вольный стиль, брасс.			
83	Техника плавания способом брасс. Поднимание туловища из положения лежа.			
84	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».			
85	Прыжок в высоту на технику и на результат.			
86	Удары по воротам на точность.			

87	Удары по мячу серединой подъема.			
88	Игра вратаря. Прыжки через скакалку за 1 мин.			

89	Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника.			
90	Остановка летящего мяча серединой подъема.			
91	Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Подтягивание на перекладине.			
92	Техника перемещений и владения мячом.			
93	Ведение, удар, прием мяча. Бег 30 м.			
94	Высокий старт. Бег по дистанции.			
95	Бег на результат (60 м).			
96	Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».			
97	Прыжки в длину на результат.			
98	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.			
99	Метание мяча (150 г) на дальность на результат.			
100	Промежуточная аттестация.			
101	Ориентирование на местности. Индивидуальная подготовка туристическому походу.			
102	Кроссовый бег 1500 м			
103	Олимпийское движение : принципы, традиции, правила.			
104	Олимпийские виды спорта.			
105	Итоговый урок			

Учебно-методическое обеспечение

1. Абзалов Р.А., Физическая культура: Программа для средних общеобразовательных учреждений. – Казань: Магариф, 2005.-55 с.
2. Абзалов Р.А. Физическая культура: Учеб. Пособие для уч-ся сред. Общеобразовательных учреждений. Казань: Магариф, 2005.-159 с.
3. Лях В.И., А.А. Зданевич, Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.- М.: «Просвещение»,2005.-127 с.