

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ – СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
Г.АРКАДАКА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ-СОШ №1  
\_\_\_\_\_/Княжева И.В./  
29 августа 2014 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ- СОШ №1  
\_\_\_\_\_/Марченко Н.С./  
Приказ №289 от 29 августа 2014 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

*Прикладова Владимира Николаевича*

учителя физической культуры

МБОУ-СОШ №1 г.Аркадака,

Саратовской области

*по* физической культуре

7 общеобразовательного класса

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от  
29 августа 2014 г.

«Рассмотрена»  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/Елисеева Е.И./  
Приказ №1 от 29 августа 2014 г.

2014 – 2015 учебный год

## Учебно – тематическое планирование по физической культуре

Классы 7

Учитель: Прикладов В.Н.

Количество часов

Всего 105, в неделю 3

Плановых контрольных уроков-: зачетов-; тестов-ч.;

Административных контрольных уроков-ч.

Планирование составлено на основе Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования и программы общеобразовательных учреждений: программы под редакцией В.И.Лях. -Дрофа, 2012

Учебник:

Физическая культура под редакцией В.И.Лях. -Дрофа, 2012

Дополнительная литература:

В.А.Трубин-Обучение коньковому ходу.Физическая культура в школе,2011 г.;

В.В.Осинцев-Уроки лыжной подготовки.Физическая культура в школе,2010 г.;

Н.Н.Трутнева-Уроки волейбола.Физическая культура в школе,2010 г.

Б.И. Мишин – настольная книга «Учителя физкультуры», 2010 г.

Физическая культура: программа 5-9 классы /Т.В.Петрова , Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская , С.С.Петров - М.: Вентана-Граф, 2013.- 48с.

Физическая культура : тематическое планирование 5-9 классы/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2013г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме 105 часов. Из них 70 часов – базовая часть, 35 часов – вариативная.

### **Концепция программы:**

#### **I. Актуальность развития физической культуры и спорта**

Основной целью физической культуры в школе является сохранение здоровья учащихся и привитие потребности в физической активности в течение всей жизни.

Статистика свидетельствует, что в нашей стране регулярно занимаются физической культурой только 11% населения, в то время, как население других стран достигает численности до 50%.

Малоподвижный образ жизни сказывается не только на здоровье нации, но и на продолжительности жизни. Так продолжительность жизни россиянина достигает 67 лет, а в других экономически развитых государствах – 80 лет.

Таким образом, для укрепления здоровья нации необходимо пропагандировать массовые занятия физической культурой и создавать условия для проведения таких занятий, как на свежем воздухе, так и в помещениях.

Основной целью спортивной деятельности является развитие физического потенциала ученика и предоставление ему возможности реализовать себя.

К сожалению, показатели здоровья учеников оставляют желать лучшего. Состояние здоровья детского населения и студенческой молодежи вызывает определенные опасения специалистов. Так, по данным НИИ педиатрии (С.В. Хрущев. 2009), 20 % детей 6 - 7 лет не готовы к обучению в школе; у 50 % детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; 30 % детей имеют нарушения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах; около 70 % детей страдают от гиподинамии.

За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в 4 раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в 3 раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения и т.п. При этом отмечается четкая зависимость числа и

характера нарушений в состоянии здоровья школьников от объема и интенсивности учебных нагрузок.

В последнее время спорту уделяется значительное внимание со стороны государства и общества. Сегодня решаются проблемы массового спорта, который рассматривается не только как возможность открывать новые таланты, но и как составная часть здорового образа жизни.

Именно в школьном возрасте закладываются и формируются жизненные ценности, составная часть которых - физическое и нравственное здоровье. Данная концепция определяет цель, задачи, стратегические ориентиры, возможные механизмы совершенствования и оптимизации работы по развитию физической культуры и спорта в нашем образовательном учреждении.

## **II. Ресурсы развития физической культуры и спорта в нашем образовательном учреждении**

Основными ресурсами развития физической культуры и спорта являются:

- кадровое обеспечение;
- материально-техническое обеспечение;
- программно-методическое, научно-методическое и дидактическое обеспечение;
- спортивно-массовые мероприятия.

### **1. Кадровое обеспечение.**

Систематически прохожу курсы повышения квалификации по специальности, которые позволяют мне получать наиболее современные материалы, необходимые для развития собственного профессионального уровня и обновления образовательного процесса по физической культуре.

В межкурсовой период регулярно обучаюсь на методических семинарах СарИПКиПРО, которые дают мне возможность прикоснуться к инновационному опыту своих коллег, самому поделиться открытиями и почувствовать уверенность в своих силах.

### **2. Материально-техническое обеспечение**

В нашем общеобразовательном учреждении имеется спортивный зал, универсальная площадка для спортивных игр, физкультурно-спортивный комплекс, оборудованы дополнительные места для организации и проведения третьего урока физической культуры, установлено тренажерное оборудование.

Оснащены инвентарем и оборудованием для обучения спортивным играм: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол это - волейбольные стойки, баскетбольные фермы, футбольные и гандбольные ворота, мячи соответственно каждому виду спорта.

Гимнастическое оборудование: параллельные брусья, разновысотные брусья, гимнастический конь, козел, подкидные мостики, стандартные перекладины и прочее оборудование для освоения базового раздела учебной программы "гимнастика" - имеются в полном объеме.

**3. Программно-методическое, научно-методическое и дидактическое обеспечение** осуществляется через исследовательскую, экспертную деятельность, приобретение научно-методических рекомендаций, а также руководство деятельностью экспериментальной площадки, в подготовке и опубликовании своих собственных методических разработок и материалов, в обобщении опыта по проблемам физической культуры и спорта. Осуществляется работа по разработке и написанию рабочих учебных программ, программ дополнительного образования, авторских инновационных методик на CD и DVD.

Для учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья используется "Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1-11 классы»"(А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В. Каверкина).

В 2011 году приобретены методические рекомендации «Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня» (И.С.Бегун, М.В.Анисимова), «Об организации занятий и аттестации по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья» (О.И. Водяницкая, М.А.Грибачева), «Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет» (Ю.А.Семенов, Т.А. Протченко).

Кроме инновационных программ, рекомендуемых Министерством образования и науки РФ, использую авторские программы, которые успешно выдержали экспертизу.

**4. Спортивно-массовая деятельность** является неотъемлемой частью физического воспитания в образовании и решает ряд задач, в числе которых:

- привлечение максимального количества учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- организация активного досуга;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства;
- укрепление здоровья и пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся и воспитанников;
- успешная социализация и адаптация обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей – инвалидов;
- отвлечение от негативных проявлений современной жизни;
- формирование гражданской идентичности обучающихся в условиях поликультурного и поликонфессионального общества;
- устранение причин и условий, способствующих проявлениям национализма и экстремизма.

В целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спорта в системе образования школы проводятся спартакиады для различных возрастных групп:

- спартакиада обучающихся начальной школы;

- спартакиада обучающихся основной школы;
- спартакиада обучающихся средней школы.

После школьного уровня проводятся спартакиады муниципального уровня.

Спартакиада проводится ежегодно с 1 сентября по 30 июля и состоит из двух этапов. На каждом этапе в соревнованиях участвуют обучающиеся по возрастным категориям и победители предыдущих этапов.

1 этап – соревнования в образовательном учреждении по возрастным категориям;

2 этап – соревнования в муниципальном районе.

На внутришкольном этапе в 2013-2014 годах приняло участие 317 обучающихся, что на 37 человек больше по сравнению с предыдущим годом.

В каникулярное время в рамках Спартакиады проводились спортивно-развлекательные праздники, фестивали и соревнования по различным видам спорта «Серебряный волан», «Хрустальная капелька», «Елка в кроссовках», «Рождественские спортивные игры», «Белая ладья», «Красота в движении – здоровье с детства», «Новогодний серпантин», «Волшебная клюшка», в которых приняли участие 100% обучающихся школы.

Во исполнение Указа Президента РФ в 2012 и 2013 годах были проведены «Президентские состязания» и впервые состоялись «Президентские спортивные игры». Соревнования охватили все уровни образования и показали массовое участие обучающихся с учетом введения новых видов спорта (бадминтон, волейбол, уличный баскетбол, велосипедный спорт).

Не смотря на положительную динамику вовлечения детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и спортом, остается большая категория детей не охваченных не увлеченных систематическими занятиями спортом. С этой целью стараюсь разнообразить, а также улучшать качество физкультурно-оздоровительных и спортивно- массовых услуг.

Серьезное внимание уделяется организации учебно- тренировочных занятий по восточным единоборствам (самбо, каратэ, айкидо, дзюдо, сумо, капоэйра, тхеквон-до).

С целью привития основ здорового образа жизни 1 раз в месяц провожу Дни здоровья, во время которых организую спортивные соревнования по возрастным категориям. В последние годы привлекаю родительскую общественность. Такие соревнования как «Самая спортивная семья», «Мама, папа и я», «Самая дружная семья» помогают сплотить членов семьи и сделать родителей партнерами школы.

Самыми любимыми занятиями учащихся стали туристические походы, в которых проводятся соревнования на правильное расположение костра, быстрое и умелое приготовление пищи и др.

## **5. Тенденции развития физической культуры и спорта**

Таким образом, состояние ресурсной обеспеченности, показатели развития системы образования, достижения обучающихся, позволяют

выделить положительные тенденции в области физической культуры и спорта, которые являются его конкурентными преимуществами.

К ним относятся:

- изменение общественного мнения и отношения Правительства РФ к роли физической культуры в социально-экономическом развитии страны, в понимании всего спектра значимости спорта в оздоровлении и воспитании населения, прежде всего подрастающего поколения;
- повышение внимания к развитию физической культуры и спорта в школе и муниципалитете, что определяется созданием материально-технической базы для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- использование программно-целевого подхода в развитии физической культуры и спорта (разработка и реализация федеральных и региональных целевых программ по физической культуре и спорту);
- совершенствование нормативной правовой базы физической культуры и спорта;
- развитие адаптивного спорта, социальной адаптации средствами физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- улучшение системы организации и проведения массовых спортивных и физкультурных мероприятий;
- активизация деятельности средств массовой информации, особенно телевидения, в освещении физической культуры и спорта и пропаганде здорового образа жизни.

**Цель** школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов 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.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

### **Срок реализации 1 год**

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича в 7 классе рассчитан на 105 часов в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 105 часов (35 учебных недель).

Вариативная часть включает в себя программный материал по лыжной подготовке, региональный компонент (кроссовая подготовка заменяется лыжной подготовкой). Для прохождения теоритических сведений можно



выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования, в соответствии с приказом департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17 июля 2008 года № 1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области».

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 7 классе – 105 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

#### **ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 7 класса

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.3	5.5	5.2	6.4	5.8	5.4
2	Бег 60 м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
3	Челночный бег 3x10 м.	9.7	9.0	8.6	10.1	9.6	8.9
4	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45	6.30	6.00	5.20
5	Бег 2000 м.	без	учета	врем.			
6	Прыжки в длину с места	140	170	190	130	160	175
7	Прыжки в длину с разбега	260	300	340	220	260	300
8	Метание мяча на дальность	20	26	32	14	17	20
9	Вис на согнутых руках	6	15	25	5	12	20
10	Подтягивания в висе	3	4	6	8	10	14
11	Сгибание рук в упоре лежа	9	16	23	4	7	10
12	Наклон вперед	0	6	10	2	8	14
13	Поднимание туловища (1 мин.)	27	39	49	22	33	42

## **Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
  - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
  - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
  - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
  - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
  - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
  - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
  - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

### **Режим занятий:**

105 часов согласно Базисному учебному плану, курс физической культуры состоит из 105 часов, 3 часа в неделю.

Содержание программы:

Легкая атлетика – 31 часов

Волейбол – 22 часа

Гимнастика – 20 часов

Лыжная подготовка – 16 часов

Баскетбол- 16 часов

***Инновационные технологии, используемые для реализации данной программы:*** здоровьесберегающие технологии, групповая технология, тестовые технологии

### **Предполагаемые результаты**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

#### **знать/понимать:**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Система оценки достижения учащихся**

**Учащийся оценивается на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на

уроках физической культуры.

*Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем. Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств. Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.*

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.*

Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

Учащийся частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.*

Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.*

Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащийся нашей школы принимает активное участие в школьных, районных, городских соревнованиях за школу имеет право на дополнительные баллы в оценивании его результатов учебной деятельности.

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 7 класса



## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Календарные Сроки	
			план	факт
<b>Легкая атлетика-11</b>				
1	Инструкция по ТБ. Низкий старт. Бег 30 метров. Эстафетный бег.	1	1.09	
2	Низкий старт. Бег 30 метров. Эстафетный бег.	1	2.09	
3	Бег 60 метров. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1	5.09	
4	Бег 60 метров. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места..	1	8.09	
5	Бег 100 метров. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	9.09	
6	Прыжок в длину способом «Прогнувшись» с 13-15 шагов разбега, метание мяча на дальность с места. Челночный бег	1	12.09	
7	Бег 100 метров. Прыжки в длину с разбега.	1	15.09	



	Метание мяча на дальность.			
8	Прыжок в длину способом «Прогнувшись» с 13-15 шагов разбега, метание мяча на дальность с места. Челночный бег	1	16.09	
9	Бег 700 м.(мальчики), 500 м.(девочки)	1	19.09	
10	Метание мяча с разбега на дальность.ОРУ. Челночный бег. 3х10 Прыжки в высоту с разбега	1	22.09	
11	Бег на длинные дистанции:Бег 1200 (мальчики),1000м (девочки).ОРУ Прыжки в высоту с разбега	1	23.09	
<b>Спортивные игры:</b> <b>Волейбол-11</b>				
12	Перемещение игрока. Передача мяча . Верхний приём мяча.	1	26.09	
13	Перемещение игрока. Передача мяча . Верхний приём мяча.	1	29.09	
14	Перемещение игрока. Передача мяча. Нападающий удар. Двусторонняя игра	1	30.09	
15	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча.Нападающий удар. Учебная игра. Нижняя подача.	1	3.10	
16	Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Перемещение игрока. Передача мяча.	1	6.10	
17	Перемещение игрока. Передача мяча. Нападающий удар.Нижняя прямая подача	1	7.10	
18	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча.Нападающий удар. Учебная игра. Нижняя подача.	1	10.10	
19	Перемещение игрока. Передача мяча. Нападающий удар.Нижняя прямая подача	1	13.10	
20	Нападающий удар. Учебная игра. Нижняя прямая подача	1	14.10	
21	Передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Нижняя прямая подача	1	17.10	
22	Передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Нижняя прямая подача	1	20.10	

<b>Гимнастика- 10</b>				
23	Построение из одной колонны, колонну по два. Подтягивания на высокой перекладине.	1	21.10	
24	Построение из одной колонны колонну по два. Опорный прыжок через снаряд, ноги врозь. ОРУ	1	24.10	
25	Опорный прыжок через снаряд, ноги врозь. ОРУ	1	27.10	
26	Подтягивание в висе. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	1	28.10	
27	Лазание, строевые упражнения: ОРУ с предметами.. Эстафеты. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	31.10	
28	Кувырок вперёд и назад. Мост и поворот в упор,стоя на одном колене	1	10.11	
29	Кувырок вперёд и назад. Мост и поворот в упор,стоя на одном колене	1	11.11	
30	Перестроение колоны по одному в колону по два, четыре в движении. Вис прогнувшись	1	14.11	
31	Перестроение из колоны по одному в колону по два,четыре в движении.Вис прогнувшись	1	17.11	
32	Кувырок вперёд и назад. Мост и поворот в упор,стоя на одном колене	1	18.11	
<b>Лыжная подготовка-16</b>				
33	Движение ступающим шагом,повороты на месте	1	21.11	
34	Движение ступающим шагом,повороты на месте	1	24.11	
35	Ходьба на лыжах различными способами движения: одновременный безшажный ход, подъемы и спуски с гор	1	25.11	
36	Движение ступающим шагом, повороты на месте ,попеременный двушажный ход	1	28.11	
37	Ходьба на лыжах различными способами движения: одновременный безшажный ход, подъемы и спуски с гор	1	1.12	
38	Движение ступающим шагом, повороты на месте ,попеременный двушажный ход	1	2.12	
39	Ходьба на лыжах различными способами движения:	1	5.12	

	одновременный безшажный ход, подъемы и спуски с гор способом «плугом», подъем «елочкой», «эстафета с передачей палок»			
40	одновременный безшажный ход, подъемы и спуски с гор способом «плугом», подъем «елочкой», «эстафета с передачей палок»	1	8.12	
41	одновременный безшажный ход, подъемы и спуски с гор способом «плугом», подъем «елочкой», «эстафета с передачей палок»	1	9.12	
42	Ходьба на лыжах различными способами движения: одновременный безшажный ход, подъемы и спуски с гор способом «плугом», подъем «елочкой», «эстафета с передачей палок»	1	12.12	
43	Преодоление контруклонов, прохождения дистанции 1км (д), 2км (м), различными способами движения , эстафета	1	15.12	
44	Попеременный двушажный, переход с попеременных ходов на одновременные, эстафета «гонка с обгонами»	1	16.12	
45	Попеременный двушажный, переход с попеременных ходов на одновременные, эстафета «гонка с обгонами»	1	19.12	
46	Преодоление контруклонов, прохождения дистанции 1км (д), 2км (м), различными способами движения , эстафета	1	22.12	
47		1	23.12	
48	Преодоление контруклонов, прохождения дистанции 1км (д), 2км(м), различными способами движения , эстафета	1	26.12	
<b>Гимнастика-10</b>				
49	Построение из одной колонны в колонну по две Опорный прыжок через снаряд (согнув ноги)	1	29.12	
50	Построение из одной колонны в колонну по две Опорный прыжок через снаряд (согнув ноги)	1	12.01	
51	Кувырок вперед и назад ,мост и поворот в упор,стоя на одном колене движении	1	13.01	

52	Кувырок вперёд и назад,мост поворот в упор,стоя на одном колене движении	1	16.01	
53	Подтягивание на высокой перекладине.Вис углом Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	1	19.01	
54	Подтягивание на высокой перекладине.Вис углом Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	1	20.01	
55	Акробатика: Кувырок вперёд и назад, мост и поворот в упор,стоя на одном колене	1	23.01	
56	Акробатика: Кувырок вперёд и назад,сед углом,мост и поворот в упор,стоя на одном колене	1	26.01	
57	Подтягивания на низкой перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне	1	27.01	
58	Подтягивания на низкой перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне	1	30.01	
<b>Волейбол-11</b>				
59	Стойка и передвижение игрока.Передача мяча снизу двумя руками. Боковая подача.	1	2.02	
60	Стойка и передвижение игрока.Передача мяча снизу двумя руками. Боковая подача.	1	3.02	
61	Стойка и передвижение игрока.Передача мяча снизу двумя руками.Прямой нападающий удар.	1	6.02	
62	Верхняя прямая подача на точность.Нападающий удар.Учебная игра.Нижняя прямая подача.	1	9.02	
63	Передача мяча снизу двумя руками.Прямой нападающий удар.Одиночный и групповой блок.Верхняя прямая подача	1	10.02	
64	Прямой нападающий удар.Одиночный и групповой блок.Верхняя прямая подача	1	13.02	
65	Передача мяча снизу двумя руками.Прямой нападающий удар.Одиночный и групповой блок.Верхняя прямая подача	1	16.02	
66	Верхняя прямая подача на точность.Нападающий удар.Учебная игра.Нижняя прямая подача.	1	17.02	

67	Нападающий удар. Учебная игра. Нижняя прямая подача. Передача мяча снизу	1	20.02	
68	Нападающий удар. Учебная игра. Нижняя прямая подача. Передача мяча снизу	1	24.02	
69	Сочетание приёмов: приём, подача, нападающий удар, учебная игра. Нижняя прямая подача.	1	27.02	
<b>Спортивные игры:</b>				
<b><i>Баскетбол-16</i></b>				
70	Передвижение и остановка игроков. Ведение мяча правой, левой рукой.	1	2.03	
71	Передвижение и остановка игроков. Ведение мяча правой, левой рукой.	1	3.03	
72	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Учебная игра.	1	6.03	
73	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Учебная игра.	1	9.03	
74	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым порывом	1	10.03	
75	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Нападение быстрым порывом	1	13.03	
76	Передвижение и остановка игроков. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Позиционное нападение со сменой мест	1	16.03	
77	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок	1	17.03	

	двумя руками от головы со средней дистанции.Нападение быстрым порывом			
78	Нападение быстрым порывом.Зонная защита.Штрафной бросок.Сочетание приёмов:ведение,передача,бросок	1	20.03	
79	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.Штрафной бросок.Сочетание приёмов:ведение,передача,бросок	1	3.04	
80	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.Штрафной бросок.Сочетание приёмов:ведение,передача,бросок	1	6.04	
81	Позиционное нападение со сменой мест.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.Нападение быстрым порывом.Штрафной бросок.Сочетание приёмов:ведение,передача,бросок	1	7.04	
82	Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействие трех игроков в нападении. Бросок одной рукой от плеча. Правила баскетбола.	1	10.04	
83	Зонная защита.Штрафной бросок.Сочетание приёмов:ведение,передача,бросок	1	13.04	
84	Позиционное нападение со сменой мест.Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.Нападение быстрым порывом.Штрафной бросок.Сочетание приёмов:ведение,передача,бросок	1	14.04	
85	Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействие трех игроков в нападении. Бросок одной рукой от плеча. Правила баскетбола.		17.04	
<b>Легкая атлетика-20</b>				
86	Низкий старт. Бег 30 метров. Эстафетный бег.	1	20.04	
87	Низкий старт. Бег 30 метров. Эстафетный бег.	1	21.04	

88	Бег 60 метров. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	1	24.04	
89	Бег 60 метров. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места..	1	27.04	
90	Бег 100 метров. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	28.04	
91	Метание мяча с разбега на дальность.ОРУ. Челночный бег. 3х10 Прыжки в высоту с разбега	1	4.05	
92	Прыжки в высоту с разбега Бег 100 метров. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	5.05	
93	Метание мяча с разбега на дальность.ОРУ. Челночный бег. 3х10 Прыжки в высоту с разбега	1	8.05	
94	Прыжки в длину способом «согнув ноги», метание малого меча на дальность с места.	1	11.05	
95-96	Прыжок в длину на результат. Метание меча на дальность.	2	12.05	
97-98	Бег на средние дистанции: бег 700мальчики 500(девочки)	2	15.05	
99-100	Бег на средние дистанции: бег 700мальчики 500(девочки)	2	18.05	
101	Бег на средние дистанции: бег 700мальчики 500(девочки)	1	19.05	
102	Бег на средние дистанции: бег 700мальчики 500(девочки)	1	22.05	
103	Бег 100 м. Метание мяча на дальность.	1	25.05	
104	Бег 100 м. Прыжки в длину с места.	1	26.05	
105	Бег 100 м. Эстафетный бег.Низкий старт	1	29.05	

## Список литературы

### 1. Основная

В.И.Лях, А.А.Зданевич, Г.И.Мейксон, "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов", "Физическая культура 7 классов" под редакцией Г.И.Мейксона.-М.:Просвещение,2009."Физическая культура 7 классов" под редакцией В.И.Ляха.-М.:Просвещение,2009.

### 2. Дополнительная

В.А.Турбин.Обучение коньковому ходу.Физическая культура в школе 2009.  
В.В.Осинцев.Уроки лыжной подготовки.Физическая культура в школе 2009.  
Я.В.Казаков.Развивая интерес к физической культуре в начальной школе.Физическая культура в школе 2009.



В.В.Поваляева.Об уроках гимнастики.Физическая культура в школе 2009.  
Т.И.Полунина.Ритмика и физическая подготовка.Физическая культура 2009.  
Н.Н.Трутнева.Уроки волейбола.Физическая культура в школе 2009.  
В.Я.Дихтярев.Обучение баскетболу.Физическая культура в школе 2009.  
Г.А.Воронина,Т.В.Малых,М.С.Авдеева.Двигательная активность и развитие  
детей младшего школьного возраста.Физическая культура в школе 2009.

### Перечень учебно-методического обеспечения

В.И.Лях, А.А.Зданевич, Г.И.Мейксон, <<Комплексная программа  
Физического воспитания 1-11 классов>>  
<<Физическая культура 7 классов>> под редакцией В.И.Ляха.- М.:  
Просвещение, 2009

## Спортивные снаряды:

1. Шведская стенка
2. Канат
3. Перекладина
4. Гимнастический снаряд для опорного прыжка
5. Скамейка гимнастическая
6. Силовая станция для занятий атлетическими упражнениями
7. Штанга тяжелоатлетическая
8. Рукоход
9. Бревно гимнастическое
10. Комплекты лыж
11. Мячи игровые

## Приложение к пояснительной записке

Использование ИКТ на уроках физической культуры:

- 1.Акробатические упражнения на развитие координации и гибкости.
- 2.Подъём на склоны гор способом «Ёлочка»
- 3.Нападающий удар в двусторонней игре волейбол.