**муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Коношская средняя общеобразовательная школа»**

Рекомендована методическим Утверждена приказом директора

Объединением учителей МБОУ МБОУ « Коношская СОШ»

«Коношская СОШ» Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 год.

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014года

**Рабочая программа**

**по физической культуре в 7В, Г классах.**

**Срок реализации 1год**

**Составлена на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы для 5-6-7 классов, В.И.Лях., А.А. Зданевич, М.: «Просвещение»,2010г.**

**Составитель программы:**

**Мышова Юлия Александровна**

**п. Коноша**

**2015 год**

 **Раздел 1. Пояснительная записка.**

На изучение курса отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

 **Общая характеристика учебного предмета**

**1.** Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культурой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, значения и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

 Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач:**

 - укрепление здоровья, содействие гармоничному развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;

 - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

 - развитие координационных и кондиционных способностей;

 - обучение основам базовых видов двигательных действий;

 - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

 - углублённое представление об основных видах спорта;

 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любым видом спорта в свободное время;

 - формирование адекватной оценки собственных физических способностей;

 - содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

 **2.** Рабочая программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М,: Просвещение, 2010 год), физкультура 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трёх часовой программе / авт. – сост. В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель, 2009 г.

 **3.** Программа для 6 классов рассчитана на 102 часа при трёх разовых занятиях в неделю.

 Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной.** В **базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Распределение учебного времени прохождения программного**

**материала по физической культуре (7классах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)****7класс** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 30 |
| **2** | ***Вариативная часть*** | **19** |
| 2.1 | Баскетбол  | 18 |
| 2.2 | Элементы футбола | 8 |
|  | **ИТОГО:** | **102** |

**Распределение учебных часов**

**на виды программного материала**

**для 7 класса по четвертям**

 **Задачи:**

 **1. Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; осваивать и совершенствовать технику двигательных действий базовых видов спорта; содействовать организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с общеукрепляющей и обучающей направленностью.

 **2. Оздоровительные:**  развивать функциональные возможности организма, основные физические качества; оказывать разностороннее воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей и укрепление здоровья.

 **3. Воспитательные:** воспитывать целостные ориентации на здоровый образ жизни, внутреннюю дисциплинированность, аккуратность.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс  | № П/П | Разделы программы | Учебные часы | 1-ячетверть | 2-ячетверть | 3-ячетверть | 4-ячетверть |
| **1** | **БАЗОВАЯ ЧАСТЬ** |
| 7кл. | 1.1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 1.2 | Лёгкая атлетика  | 18 | 9 |  |  | 9 |
| 1.3  | Гимнастика с элементами акробатики  | 12 |  | 12 |  |  |
| 1.4 |  Волейбол  | 16 |  | 12 |  | 4 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 30 |  |  | 30 |  |
| **2** | **Вариативная часть** |
| 2.1 | Баскетбол  | 18 | 11 |  |  | 7 |
|  | 2.2 | Элементы футбола | 8 | 4 |  |  | 4 |
| **Итого:**  | **102** | **24** | **24** | **30** | **24** |

 **Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | М | Д |
| Скоростные | Бег 60 м с низкого старта (с)  | 9,0 | 10,0 |
| Силовые | Лазание по канату на расстояние 4 м, с; | 7 | - |
| Прыжок в длину с места (см); | 190 | 175 |
| Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой, количество раз;  | 30 | 20 |
| К выносливости | Бег 2000м(мин) | 9,00 | 10,00 |
| Передвижение на лыжах 2000 м(мин) | 14,00 | 18,00 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 9,00 | 13,0 |
| Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

 Двигательные умения, навыки и способности:

в циклических и ациклических локомоциях:

 - с максимальной скоростью пробегать 60 метров из положения низкого старта;

 - в равномерном темпе пробегать до 12 минут после быстрого разбега, с разбега выполнять прыжок в длину;

 - выполнять с 5-7 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» Выполнять лыжные ходы предусмотренные программой с прохождением дистанции в равномерном темпе до 2000 м.

 В метаниях на дальность и на меткость:

 метать малый мяч 150 г с места и 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в вертикальную цель 1×1 с расстояния 6 метров (девочки) и 8 метров (мальчики).

В гимнастических и акробатических упражнениях:

 выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов.

В спортивных играх:

 играть в две спортивные игры (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность:

должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:**самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:**

 участвовать в соревновании по лёгкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

 **Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Нормативы** | 7 класс |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | 5,0 | 5,2 | 5,7 |
| 5,3 | 5,7 | 6,2 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 8,2 | 8,9 | 9,2 |
| 8,7 | 9,5 | 9,9 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 165 | 155 |
| 170 | 155 | 145 |
| 4 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 115 | 105 | 95 |
| 135 | 125 | 115 |
| 5 | Подтягивания, из виса, вис лёжа (кол-во раз) | 8 | 6 | 4 |
| 18 | 15 | 9 |
| 6 | Шестиминутный бег | 1400 | 1100 | 900 |
| 1300 | 1000 | 800 |

 ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу).

**Раздел 2.**

**Учебно-тематический план по физической культуре для 7 класса.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Количество часов | Содержание учебной темы | Практические виды занятий | Реализация регионального компонента |
| 1. | Основы знаний | В процессе урока | Правила безопасности на уроках по л/а, гимнастики, спорт .играм, лыжной подготовке.Терминология л/ а.- Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. - Выполнение основных движений с различной скоростью. - Выявление работающих групп мышц. - Изменение роста, веса и силы мышц.- Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасности. |  |  |
| 2. | Легкая атлетика | 18 | 1.Спринтерский и бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.2.Низкий старт.3.Прыжки в длину и высоту с разбега.4.Метание малого мяча на дальность. | Бег 30,60,1500м;Прыжки в длину с разбега;Прыжки в длину с места;Прыжки в высоту с разбега;Метание мяча с разбега;Челночный бег 3\*20м.Подтягивание на перекладине;Поднимание туловища. | Русская народная игра «Лапта» (2часа). |
|  |  |  |  | 7 | 2 |
| 3. | Гимнастика | 12 | 1.Строевые упражнения.2.Акробатика.3.Упражнения в равновесии.4.Висы и упоры.5.Опорный прыжок.6.Лазание по канату. | Кувырок назад и вперед в группировке.Стойка на лопатках.Оценка лазания по канату.«Мост» из положения лежа на полу.Опорный прыжок (соскок прогнувшись).Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. |  |
|  |  |  |  | 6 |  |
| 4. | Лыжная подготовка | 30 | 1. Одновременный одношажный ход;2. Одновременный двухшажный ход.3.Попеременныы двухшажный ход;4. повороты;5. спуски с поворотами; 6. подъёмы; 7. торможения.8.Прохождение в медленном темпе 4000м. | - попеременный двухшажный ход;- одновременный двухшажный ход;- спуск со склона в ср. стойке- поворот переступанием в движении;- ёлочкой;- торможение плугом;-торможение упором-прохождение дистанции до 4км.-эстафета с передачей палок.-повторные отрезки 2-3x300м.Лыжные гонки на дистанцию 1000м(девочки),2000м(мальчики). |  –Чередование шагов и ходов во время передвижения на дистанции на лыжах.- ходьба на лыжах на дистанцию (выполнение нормативов)- Обучение контролю за физической нагрузкой;- катание с гор;-Закрепление способов спуска и подъема;-Правила безопасности по лыжам; -Лыжная эстафета.Прохождение дистанции на выносливость.Преодоление бугров и впадин. |
| Всего |  |  |  | 6 | 16 |
| 5. | Спортивные игры |  |  |  |  |
|  | Баскетбол | 17 | 1.стойки и передвижение без мяча; 2.повороты;3.остановка;4.передачи и приём мяча;5. ведение мяча;6.броски в кольцо. | -Оценка техники броска мяча по кольцу после ведения-правила игры;-Оценка техник броска одной рукой от плеча с места.-Оценка техники штрафного броска.-Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. |  |
|  |  |  |  | 4 |  |
|  | Волейбол | 16 | 1.стойки и передвижение.2.передачи мяча.3. подача и приём мяча.4.нападающий удар. | - Правила игры;-Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колонных.-Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения.- Оценка техники владения мячом. |  |
|  |  |  |  | 4 |  |
|  | Футбол(совершенствование элементов в процессе игры). | 9 | 1.Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек; 2.Удары по мячу 3.Техника ведения мяча; 4.Техника ударов по воротам; 5. Тактика игры.6.ПМП при травмах. | -Оценка техники передвижения-Оценка техники ударов по мячу-Оценка техники ударов по воротам |  |
| Всего |  | 102 |  |  | 18 |

 **Раздел 3. Поурочное планирование по физической культуре 7класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  ***Тема урока*** | Кол-во часов | Тематика практ. занятий | Регион. Компонент |
| 1. | **Лёгкая атлетика.** Инструктаж по ТБ.Высокий старт. Спринтерский бег | 1 |  |  |
| 2. | Эстафетный бег. Низкий старт | 1 |  |  |
| 3. | **Зачёт**-бег 30м. | 1 |  |  |
| 4. |  Челночный бег. Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 5. | Бег с ускорением**Зачёт**-прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 6 |  **Зачёт**- прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |
| 7. | **Зачёт**-метание малого мяча.Прыжок в длину согнув ноги. | 1 |  |  |
| 8 | Кроссовая подготовка. | 1 |  |  |
| 9. | **Р.К.** игра «Лапта». **Зачёт -1500м.** | 1 |  | **Р.К** игра «Лапта» |
| 10. | **Баскетбол.** Инструктаж по Т.Б. Техника передвижений. Правила игры в баскетбол.  | 1 |  |  |
| 11. | Ведение мяча с изменением направления движения. | 1 |  |  |
| 12. | Штрафной бросок. Бросок по кольцу после ведения. | 1 |  |  |
| 13. | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения | 1 |  |  |
| 14. | Позиционное нападение .Штрафной бросок. | 1 |  |  |
| 15. | Передача мяча в движении в парах**. Зачет** - Штрафной бросок. | 1 |  |  |
| 16. | Ведение 2шага-бросок,ведение мяча с сопротивлением. | 1 |  |  |
| 17. | Тактика свободного нападения.**Зачет-**ведение 2шага-бросок. | 1 |  |  |
| 18. | Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение. | 1 |  |  |
| 19. | Передача мяча в тройках. Тактика игры. | 1 |  |  |
| 20. | **Зачет-** Передача мяча в тройках. Тактика игры. | 1 |  |  |
| 21. | Инструктаж по ТБ. по футболу. Техника передвижения, остановок. | 1 |  |  |
| 22. | Техника ведения мяча. Правила игры. | 1 |  |  |
| 23. | Техника остановки и удара по мячу. Индивидуальная техника защиты. | 1 |  |  |
| 24. | Техника ударов по воротам. Тактика игры. | 1 |  |  |
| 25. | **Гимнастика.** Техника безопасности на уроках гимнастики . Кувырок вперед-техника. | 1 |  |  |
| 26. | Техника кувырка вперед, назад. | 1 |  |  |
| 27. | Стойка на лопатках.**Зачет** - Кувырок вперед, назад в группировке. | 1 |  |  |
| 28. | Строевая подготовка**.** Висы, подтягивание. Стойка на лопатках. | 1 |  |  |
| 29. | Кувырок вперед в стойку на лопатках. | 1 |  |  |
| 30. | Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 31. | «Мост» из положения лежа. Опорный прыжок в упор присев. | 1 |  |  |
| 32. | Акробатика, лазание по канату в два приема. | 1 |  |  |
| 33. | **Зачет-** опорный прыжок .Лазание по канату в три приема. | 1 |  |  |
| 34. | **Зачёт-** стойка на лопатках, «мост из положения лёжа» | 1 |  |  |
| 35. | **Зачёт -** лазание по канату в три приёма. Подтягивание. | 1 |  |  |
| 36. | **Зачёт -**Подтягивание на перекладине. | 1 |  |  |
| 37. | **Волейбол.** Инструктаж по Т.Б. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | 1 |  |  |
| 38. | Техника приёма и передач мяча .Правила игры. | 1 |  |  |
| 39. | Техника передвижений и передач. Прием снизу. | 1 |  |  |
| 40. | Прямой нападающий удар.**Зачет-** Техника приема и передач мяча. | 1 |  |  |
| 41. | Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  |  |
| 42. | Техника приема мяча снизу. | 1 |  |  |
| 43. | **Зачет -** Техника прямого нападающего удара | 1 |  |  |
| 44. | Освоение тактики игры. | 1 |  |  |
| 45. | Верхняя прямая подача мяча. | 1 |  |  |
| 46. | **Зачет-**прием мяча снизу двумя руками. | 1 |  |  |
| 47. | Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |
| 48. | **Зачет-** Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  |  |
| 49. | **Лыжная подготовка** .Инструктаж по Т.Б.**Р.К.**Особенности проведения занятий по лыжной подготовке. Техника одновременных лыжных ходов. | 1 |  | **Р.К.**Особенности проведения занятий по лыжной подготовке. |
| 50. | **Р.К.** Попеременный двухшажный ход | 1 |  | **Р.К.** Попеременный двухшажный ход |
| 51 |  Одновременный двухшажый ход. | 1 |  |  |
| 52. | **Зачет-** Техника одновременного двухшажного хода | 1 |  |  |
| 53. | **Р.К.**Основы лыжных ходов**Зачёт-** попеременный двухшажный ход. | 1 |  | Р.К- Основы лыжных ходов  |
| 54. | **Р.К.**Спуски и подъемы.**Зачет-**1000м **Р.К.**Техника торможения плугом | 1 |  | **Р.К.**Спуски и подъемы. |
| 55. | **Р.К.**Спуски и подъемы. **Зачет-**1000м  | 1 |  | **Р.К.**Техника торможения плугом |
| 56. | Техника торможения полуплугом | 1 |  |  |
| 57. | **Р.К.**Подъемы «полуелочкой» и «елочкой» | 1 |  | **Р.К.**Подъемы «полуелочкой» и «елочкой» |
| 58. | Подъем, спуск, торможение. | 1 |  |  |
| 59. | **Зачет-**2000м | 1 |  |  |
| 60. | **Р.К.**Поворот на месте «махом» - техника. | 1 |  | **Р.К.**Поворот на месте «махом». |
| 61. | **Р.К.**Спуски и подъемы с изменением направления.Лыжная эстафета. | 1 |  | **Р.К.**Спуски и подъемы с изменением направления. |
| 62. | **Р.К.**Торможение упором.**Зачет-** дистанция 3км. | 1 |  | **Р.К.**Торможение упором. |
| 63. | Техника передвижений на лыжах.Подъем «лесенкой» | 1 |  |  |
| 64. | **Р.К**.Преодоление бугров и падин.Эстафеты. | 1 |  | . **Р.К**.Преодоление бугров и падин. |
| 65. | **Р.К.**Техника катания с горок | 1 |  | **Р.К.**Техника катания с горок |
| 66. | **Зачет -** Техника передвижения одновременным бесшажным ходом. | 1 |  |  |
| 67. | **Р.К.**Переход с одновременно одношажного хода на двухшажный ход. | 1 |  | **Р.К.**Переход с одновременно одношажного хода на двухшажный ход. |
| 68. | **Р.К.**Техника прохождения поворотов на спуске.**Зачет** -Переход с одного хода на другой ход. | 1 |  | **Р.К.**Техника прохождения поворотов на спуске. |
| 69. | Торможение упором с поворотами. | 1 |  |  |
| 70. | **Р.К.**ПМП при обморожениях и травмах на занятиях лыжной подготовки.Прохождение дистанции до 4км | 1 |  | **Р.К.**ПМП при обморожениях и травмах на занятиях лыжной подготовки. |
| 71. | **Зачет**  - спуски с поворотом переступанием в конце уклона. | 1 |  |  |
| 72. | Прохождение дистанции до 5км без учета времени. | 1 |  |  |
| 73. | Гонка с выбыванием. | 1 |  |  |
| 74. | Игры на лыжах.Встречная эстафета без палок. | 1 |  |  |
| 75. | **Р.К.**Преодоление при спуске бугров и впадин.Дистанция до 5км. | 1 |  | **Р.К.**Преодоление при спуске бугров и впадин. |
| 76. | Игры на лыжах. | 1 |  |  |
| 77. | **Р.К-**Преодоление контруклона | 1 |  | **Р.К-**Преодоление контруклона |
| 78. | Прохождение дистанции до 7км без учета времени. | 1 |  |  |
| 79. | **Баскетбол**. Инструктаж по Т.Б. Техника передвижений, передачи, ведения и бросков мяча.  | 1 |  |  |
| 80. | Передача в тройках штрафной бросок. | 1 |  |  |
| 81. | Нападение быстрым прорывом (2:1;3:2) | 1 |  |  |
| 82. | Тактика защиты 3+2.**Зачет -**техника ведения и бросков мяча | 1 |  |  |
| 83. | Тактика защиты 1+2+2 | 1 |  |  |
| 84. | **Зачет-**тактика нападения быстрым прорывом. | 1 |  |  |
| 85. | Учебно - тренировочная игра | 1 |  |  |
| 86. | **Волейбол.** Нижняя прямая подача мяча | 1 |  |  |
| 87. | Нападающий удар с обведением блока.**Зачет-** Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |
| 88. | **Зачёт-** Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 89. | Освоение тактики игры | 1 |  |  |
| 90. | **Л/а**. Инструктаж по ТБ.Кроссовая подготовка. | 1 |  |  |
| 91. | **Р.К-**Игра « Русская лапта». Бег с ускорением. | 1 |  | **Р.К**-Игра « Русская лапта». |
| 92. | **Зачет -** челночный бег.(3:10) | 1 |  |  |
| 93. | Низкий старт. Финиширование. **Зачет -** Бег 60м | 1 |  |  |
| 94. | Техника прыжка в высоту. | 1 |  |  |
| 95. | **Зачет -** Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 96. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1 |  |  |
| 97. | Техника метания мяча с разбега. | 1 |  |  |
| 98. | **Зачёт -** бег**1500 м**  | 1 |  |  |
| 99. | **Элементы футбола. Т.Б.** Прием и передача мяча.  | 1 |  |  |
| 100 | Удары внутренней и внешней стороной стопы | 1 |  |  |
| 101 | Ведение мяча с ударом по воротам. | 1 |  |  |
| 102. | Правила игры. Игра с заданиями. | 1 |  |  |
|  | **Всего:** | **102** |  |  |
|  | **Зачётов-** | **33** |  | **18** |

**Учебные нормативы и оценка результатов 7ых классов.**

|  |
| --- |
|  **Мальчики** |
|  **№** | **Упражнения** | **оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1** | **Прыжок в длину с места (см)** | **200** | **185** | **175** |
| **2** | **Метание набивного мяча (см)** | **450** | **360** | **315** |
| **3** | **«Челночный бег» 4х9 м (сек.)** | **10.6** | **11.0** | **11.6** |
| **4** | **Прыжки со скакалкой за 1 мин.** | **115** | **105** | **95** |
| **5** | **Поднимание туловища за 1 мин.** | **30** | **25** | **22** |
| **6** | **Наклон вперёд сидя (см)** | **+9** | **+6** | **+4** |
| **7** | **Бег 60 м (сек)** | **9.6** | **10.2** | **10.9** |
| **8** | **Метание малого мяча 150г (м)** | **39** | **32** | **24** |
| **9** | **Подтягивание в висе (раз)** | **8** | **6** | **4** |
| **10** | **Ходьба на лыжах 2 км** | **12.00** | **13.00** | **14.00** |
| **11** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **370** | **340** | **290** |
| **12** | **Кросс 1500 м (мин.,сек.)** | **7.40** | **8.10** | **8.40** |
|  |  |  |  |  |
| ****ДЕВОЧКИ**** |
| **1** | **Прыжок в длину с места (см)** | **185** | **165** | **135** |
| **2** | **Метание набивного мяча (см)** | **370** | **320** | **270** |
| **3** | **«Челночный бег» 4х9 м (сек.)** | **11.0** | **11.3** | **11.7** |
| **4** | **Прыжки со скакалкой за 1 мин.** | **125** | **115** | **105** |
| **5** | **Поднимание туловища за 1 мин.** | **28** | **23** | **20** |
| **6** | **Наклон вперёд сидя (см)** | **+13** | **+10** | **+7** |
| **7** | **Бег 60 м (сек)** | **10.0** | **10.4** | **11.0** |
| **8** | **Метание малого мяча 150г (м)** | **25** | **20** | **16** |
| **9** | **Подтягивание в висе лёжа (раз)** | **19** | **17** | **11** |
| **10** | **Ходьба на лыжах 2 км** | **14.00** | **15.00** | **16.30** |
| **11** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **340** | **300** | **250** |
| **12** | **Кросс 1500 м. (мин.,сек.)** | **8.00** | **8.40** | **9.20** |
|  |  |  |  |  |

 **Раздел 4. Основные требования к знаниям и умениям обучающихся 7 класса по физической культуре.**

 **Обучающиеся должны знать: Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

 **- 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.

 **-** **Социально-психологические основы:** решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

 *-* **Культурно-исторические основы***:* основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

 - **Приёмы закаливания**: воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

 - **Способы самоконтроля:** приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длинны тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Спортивные игры:** баскетбол, волейбол

**Волейбол 7 класс:** стойки и перемещения, передача сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача мяча с расстояния 5-7 м от сетки, освоение тактики игры.

**Гимнастика с элементами акробатики:**

 **6класс:** освоение акробатических упражнений (кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа ,акробатическая комбинация), опорный прыжок, висы и упоры, лазание по канату в три приёма, гимнастическая полоса.

**Лёгкая атлетика: 7класс** техника спринтерского бега, длительного бега, техника прыжка в длину способом согнув ноги, прыжок в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча на дальность,

 Лыжная подготовка: 7класс региональный компонент государственного стандарта общего образования Архангельской области. Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный и бесшажный ходы, подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», торможение и поворот «плугом», повороты переступанием, прохождение дистанции 3, 3,5 км, игры: «остановка рывком», эстафета с передачей палок, с горки на горку.

 **Вариативная часть** включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

 **Баскетбол:**

 **7 класс** техника передвижения, остановок, поворотов и стоек, ловля и передача мяча, ведение мяча, техника бросков мяча, техника защиты, тактика игры**.**

 **4.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

 **5.** Урок физической культуры является основной и обязательной формой физического воспитания в школе. На уроке учащиеся получают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренные школьной программой, повышают уровень своего физического развития. Урок физической культуры должен решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, формировать интерес у учащихся к занятиям физическими упражнениями, побуждать их к активной деятельности. При проведении уроков по физической культуре учитель применяет различные методы ведения урока:

 **-** фронтальный метод школьники выполняют одно и то же задание одновременно;

 **-** поточный метод учащиеся располагаются в колонну по одному и один за другим выполняют задания;

 **-** групповой метод учащиеся выполняют задания по группам. При выборе содержания и методов проведения урока необходимо учитывать половые особенности занимающихся;

 **-** игровой методучащиеся осваивают или закрепляют учебный материал при выполнении игровых заданий или упражнений;

 **-** соревновательный метод освоение учебного материала осваивается или закрепляется по средствам соревнований или соревновательных упражнений.

 **Методика оценки успеваемости:** основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения (учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель), вызова (используется для выявления достижений отдельных учащихся), упражнений (для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашнего задания) и комбинированный (одновременная проверка качества освоения техники соответствующих двигательных действий).Данные методы можно применяются как индивидуально, так и фронтально, когда надо оценить большую группу или класс в целом.

 **6. Оценка успеваемости по физической культуры** в 7классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знание осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. При этом необходимо ориентироваться на темпы развития двигательных способностей учащихся, поощрять стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

**Раздел 5. Перечень учебно-методического обеспечения.**

 1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы (для учителей общеобразовательных учреждений 7-е издание Москва «Просвещение» 2010 год. /авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич)

 2. Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трёх часовой программе / авт.-сот. В.И. Виненко. – Волгоград: учитель, 2009. – 254 с.

 3. Справочник учителя физической культуры / авт.-сот. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. - Волгоград: учитель, 2010. – 239 с.

 4. Конспекты уроков для учителя физической культуры: 5-9 классы. / авт. Г.И. Бергер., Ю.Г. Бергер. М.: 2003 год – 144 с.

 5. Учебник по физической культуре 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туренский, Т.Ю. Торочкова – 7-е изд. – М. :просвещение, 2011. – 156 с. ,,