

**ЦЕНТРАЛЬНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ №1950**



«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Морозова Е.Н.  
«\_\_» сентября 2015 г.

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании М/О учителей \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_ от  
«\_\_» августа 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

### Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- 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 обучающихся, 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.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Программный материал представлен следующими разделами:

#### 1. «Знания о физической культуре»:

- ✓ история физической культуры
  - ✓ физическая культура (основные понятия)
  - ✓ физическая культура человека

#### 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ оценка эффективности занятий физической культурой

#### 3. «Физическое совершенствование»:

- ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
- ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

**Новизна** рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровье сберегающие.

### **Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### **Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) навыки смыслового чтения;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### ***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Планируемые результаты**

#### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*В ы п у с к н и к п о л у ч и т в о з м о ж н о с т ь н а у ч и т ь с я :*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Демонстрировать следующие показатели:**

**7 класс**

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

	4,8	5,4	5,9	5,0	5,8	6,3
	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.0
	4,06	4,51	5,54	4,44	5,37	6,50
у с места	205	190	150	200	180	140
перекладине	8	6	3	19	15	5
обание рук в упоре	25	20	11	20	12	7
из положения сидя	14	8	4	17	9	5
а за 30 сек. из положения лежа	32	20	12	29	18	11
x10	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
сакалку за 1 мин.	100	95	85	100	70	45
	180	130	80	140	90	60
	39	35	23	26	18	16
с разбега	380	350	290	350	300	240
у с разбега	120	110	90	105	95	85
	7.15	7.40	8.10	7.40	8.10	8.40
м	12.00	12.15	12.30	13.00	13.15	13.30
м	16.20	16.40	17.00	17.20	17.40	18.00

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ  
ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

**Тематическое планирование по физической культуре  
на 2015-2016 учебного года  
(1.09.15-30.05.16.)**

Класс - 7 класс

Учитель \_\_\_\_\_ Наумова Г.И. \_\_\_\_\_

Количество часов по программе – 2 часа

Планирование составлено на основе программы \_комплексная программа физического воспитания В.И.Ляха

,А.А.Зданевича \_

Учебник под редакцией М.Я.Виленского

№ №	Тема урока	Тип урока	Количество часов	Элементы минимального содержания программы	Элементы дополнительного содержания образования (гимназический компонент)	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Домашнее задание	Использование ИКТ
1	Охрана труда на уроках л/а. Стр.упр. Контрольное троеборье. Повторить технику высокого старта.	комбинированный	1			Уметь бегать с максимальной скоростью	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
2	ОРУ в движении. Совершенствование высокого старта. КУ -30м.	учетный	1			Уметь бегать с максимальной скоростью	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
4	КУ-низкий стартРазучить технику метания мяча. Медленный бег до 4 мин..	учетный	1			Уметь бегать с	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность

						максимальной скоростью			
<b>5</b>	КУ- бег 60м.Закрепить технику метания мяча.Медленный бег 6 мин.	учетный	1			Уметь бегать с максимальной скоростью	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>
<b>6</b>	Полоса препятствий. Сов. техники метания мяча. Медл. бег 7 мин.	Соврш.	1			Уметь бегать с максимальной скоростью	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>
<b>7</b>	ОРУ на ловкость. Метание мяча-КУ.	учетный	1			Уметь метать мяч	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>
<b>8</b>	Специальные прыжковые упр.Совершенствование тех.прыжка в длину.	Соверш.	1			Уметь прыгать	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>
<b>9</b>	ОРУ. Прыжок в длину на результат.	учетный	1			Уметь прыгать	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>
<b>10</b>	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	комбинированный	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>
<b>11</b>	Кроссовая подготовка.Совершенство вание бега на длинные дистанции.	комбинированный	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>

<b>1 2</b>	Кроссовая подготовка. Сов.бега на короткие дист.	комб иниро ванн ый	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельнос ть</b>
<b>1 3</b>	Кроссовая подготовка. Бег с преодолением препятствий.	комб иниро ванн ый	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельнос ть</b>
<b>1 4</b>	Охрана труда на уроках волейбола. Повторить элементы пройденные в 6 кл.	комб иниро ванн ый	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельнос ть</b>
<b>1 5</b>	ОРУ. Учить передачу сверху через сетку в парах. Правила волейбола.	Разуч ивани е новог о матер иала	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельнос ть</b>
<b>1 6</b>	ОРУ. Повт. передачи сверху. Учить прием снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	комб иниро ванн ый	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельнос ть</b>
<b>1 7</b>	Сов.передач сверху, повторить прием снизу. Подача мяча. Игра с заданием.	Совер ш.	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельнос ть</b>

<b>18</b>	ОРУ. Передачи сверху в парах -зачет .Сов .приема снизу. Учить нападающий удар после подбрасывания.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>
<b>19</b>	ОРУ. Прием снизу - зачет. Повторить нападающий удар. Учить верхнюю прямую подачу.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>
<b>20</b>	ОРУ.Совершенствование нападающего удара. Повт.верхнююподачу.Раз учить комбинацию из основных элементов.(прием-передача-удар)	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>
<b>21</b>	ОРУ.Подача мяча-зач.Повторить комбинацию из основных элементов. Игра по упрощенным правилам.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы волейбола	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>
<b>22</b>	Охрана труда на уроках гимнастики.Стр.упр.Повторить кувырок вперед,стойку на лопатках.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы гимнастики	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>
<b>23</b>	ОРУ с гантелями.Учить кувырок вперед в стойку на лопатках(м), кувырок назад а полушпагат (д).	Разучивание нового	1			Уметь выполнять элементы гимнастики	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>

		материала							
<b>24</b>	ОРУ с гимн. скакалкой. Совершенствование стойки на лопатках.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы гимнастики	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>
<b>25</b>	ОРУ с гимн. палкой. Учить «мост» из положения лежа. Сов. лазания по канату.	Разучивание нового материала	1			Уметь выполнять элементы гимнастики	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>
<b>26</b>	ОРУ. Разучить акробатическое соединение. Сов. лазания по канату.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы гимнастики	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>
<b>27</b>	Серия прыжков через скакалку. Повторить акробатическое соединение. Лазание на скорость.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы гимнастики	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>
<b>28</b>	ОРУ. Стр. упр. сов. тех. акробат. с оед. Разучить упр. на перекладине.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы гимнастики	текущий	Комплекс УГГ 1	<b>Проектная деятельность</b>

<b>29</b>	ОРУ на гимн. скамейке. Стр. упр. Эстафеты с элементами гимн.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы гимнастики	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
<b>30</b>	ОРУ с гантелями. Сов. Упр. На перекладине. Учить опорный прыжок.	Разучивание нового материала	1			Уметь выполнять элементы гимнастики	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
<b>31</b>	ОРУ с гимн. скакалкой. Повторить опорный прыжок.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы гимнастики	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
<b>32</b>	ОРУ. Сов. техники опорного прыжка	Соверш.	1			Уметь выполнять элементы гимнастики	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
<b>33</b>	Стр. упр. Опорный прыжок-зач. Игра.	учетный	1			Уметь выполнять элементы гимнастики	текущий	Комплекс УГГ 1	Проектная деятельность
<b>34</b>	ОРУ на силу и координацию. Разучить упр. На бревне.	Разучивание нового	1			Уметь выполнять элементы гимнастики	текущий	Комплекс УГГ 2	Проектная деятельность

		материалла							
<b>35</b>	ОРУ на развитие гибкости. Повт.упр. на бревне.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы гимнастики	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>
<b>36</b>	Круговая тренировка. Сов.техники упр. На бревне.	Совершенство.	1			Уметь выполнять элементы гимнастики	текущий		<b>Проектная деятельность</b>
<b>37</b>	Полоса препятствий. Упр. на бревне –зач. Игра эстафета. Подтягивание -зачет	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы гимнастики	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>
<b>38</b>	Полоса препятствий. Прыжки через скакалку -зач.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы гимнастики	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>
<b>39</b>	Охрана труда на уроках баскетбола. ОРУ в парах. Совершенствование техники ведения с изменением направления.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы б/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>
<b>40</b>	ОРУ с отягощением. Совершенствование броска после ведения. Эстафеты.	Совершенство.	1			Уметь выполнять элементы б/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>

<b>4 1</b>	ОРУ на силу. Закрепить технику выполнения элементов б/б. Разучить ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	Разучивание нового материала	1			Уметь выполнять элементы б/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>
<b>4 2</b>	КУ-передачи от груди за 30 сек. Сов.ранее изученных элементов. Игра 3х3	учетный	1			Уметь выполнять элементы б/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>
<b>4 3</b>	ОРУ. Подтягивание –тренировка. Учить тактические действия в защите.	Разучивание нового материала	1			Уметь выполнять элементы б/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>
<b>4 4</b>	ОРУ в парах. Учить штрафной бросок. Повторить тактические действия в защите. Игра.	Разучивание нового материала	1			Уметь выполнять элементы б/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>
<b>4 5</b>	ОРУ.Передачи мяча от груди в парах на месте, в движении. Быстрый прорыв(2х1). Игра 3х3.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы б/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>

		ванн ый							
<b>4 6</b>	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча от головы с места с сопротивлением.	комб иниро ванн ый	1			Уметь выполнять элементы б/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельнос ть</b>
<b>4 7</b>	ОРУ. Передачи мяча от плеча одной рукой в движении с сопротивлением игрока. Быстрый прорыв.	комб иниро ванн ый	1			Уметь выполнять элементы б/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельнос ть</b>
<b>4 8</b>	ОРУ. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.	комб иниро ванн ый	1			Уметь выполнять элементы б/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельнос ть</b>
<b>4 9</b>	ОРУ. Передачи мяча в тройках. Бросок мяча в движении одной рукой. Игра.	комб иниро ванн ый	1			Уметь выполнять элементы б/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельнос ть</b>
<b>5 0</b>	Игровые задания (2х2, 3х2). Эстафеты с элементами б/б	комб иниро ванн ый	1			Уметь выполнять элементы б/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельнос ть</b>
<b>5 1</b>	Штрафной бросок-зач. Повт. тактические действия в нападении.	учетн ый	1			Уметь выполнять элементы б/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельнос ть</b>

<b>5 2</b>	Сов.техники сочетания приемов. Учебная игра.	Соверш.	1			Уметь выполнять элементы б/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>
<b>5 3</b>	Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных способностей.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы б/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>
<b>5 4</b>	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы б/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>
<b>5 5</b>	ОРУ. Перехват мяча. Игра по упрощенным правилам на оценку.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы б/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>
<b>5 6</b>	ОРУ. Передачи мяча сверху перед собой. Подачи мяча по зонам.	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы в/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>
<b>5 7</b>	ОРУ. Передачи мяча из зоны 3 в зону 2 и 4. Игра (2х2)	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы в/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>
<b>5 8</b>	ОРУ. Взаимодействие игроков зоны защиты. Нападающий удар	комбинированный	1			Уметь выполнять элементы в/б	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>
<b>5 9</b>	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4.	Соверш.	1			Уметь играть в в/б по	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельность</b>

						упрощенным правилам			
<b>6 0</b>	Круговая тренировка. Учебная игра с заданием.	Совер ш.	1			Уметь играть в в/б по упрощенным правилам	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельнос ть</b>
<b>6 1</b>	Метание мяча – КУ. Развитие скоростно-силовых способностей	учетн ый	1			Уметь метать мяч на дальность	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельнос ть</b>
<b>6 2</b>	Совершенствование челночного бега. Развитие скоростных качеств.	Совер ш.	1			Уметь бегать с максимальной скоростью	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельнос ть</b>
<b>6 3</b>	Челночный бег 3x10м – зачет. Правила соревнований.	учетн ый	1			Уметь бегать с максимальной скоростью	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельнос ть</b>
<b>6 4</b>	Спец.беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Развитие силовых качеств.	комб иниро ванн ый	1			Уметь бегать с максимальной скоростью	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельнос ть</b>
<b>6 5</b>	ОРУ. Эстафетный бег и передача эстафетной палочки. Игра.	комб иниро ванн ый	1			Уметь бегать с максимальной скоростью	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельнос ть</b>
<b>6 6</b>	Кроссовая подготовка. Сов.бега с преодолением препятствий. Игра.	комб иниро	1			Уметь бегать в	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельнос ть</b>

		ванн ый				равномерном темпе			
<b>6 7</b>	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	комб иниро ванн ый	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельнос ть</b>
<b>6 8</b>	Кроссовая подготовка. Подведение итогов года.	комб иниро ванн ый	1			Уметь бегать в равномерном темпе	текущий	Комплекс УГГ 2	<b>Проектная деятельнос ть</b>