

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №11»

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
естественно-математических наук
Протокол № 1 от « 31 » 08 2016г.
Заведующий кафедрой
 А.В Шпетный

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
МБОУ «Гимназия №11»
 И.В. Овчаренко
« 31 » 08 2016г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01-05-243
от « 01 » сентября 2016г.
Директор МБОУ «Гимназия №11»
 И.М. Шпетная



**Рабочая программа основного общего образования
по физической культуре**

7 Б класс

(количество часов: 3 часа в неделю, 102 часа)

Срок реализации: 1 год

Составил:
учитель физической культуры
Акулич Игорь Федорович

г. Норильск
2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	6
ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	8
ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ.....	9
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (приложение к рабочей программе).....	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

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

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- формирований элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Характеристика обучаемого класса в 2016-2017 году определяющая содержание рабочей программы с учетом особенностей класса. В 7 «Б» классе обучается _____ человек. Дети в основном физически здоровы (II группа здоровья). _____ человека имеют III группу здоровья (занимаются с минимальными нагрузками). Уровень физической подготовленности девочек средний.

Содержание теоретической и практической части рабочей программы остается без изменений по сравнению с программой.

Рабочая программа составлена на основе

Закона РФ «Об образовании» № 122-ФЗ в последней редакции от 22 августа 2004 года.

Федерального компонента государственного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования Российской Федерации №1089 от 05.03.2004 года)

Базисного учебного плана 2004 года;

Учебного плана 2004 года;

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И.Лях, А.А. Зданевич, - М.: Просвещение, 2008 г.

Рабочая программа составлена на основе Государственной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией доктора педагогических наук В.И.Лях, кандидата педагогических наук А.А.Зданевич, - М.: Просвещение, 2008 г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю): 68 часов – 2 часа в неделю, 34 часа – «Азбука мяча» это 1 час в неделю, компонент образовательного учреждения, модуль предмета «физическая культура».

Для прохождения программы в учебном процессе в основной школе предлагается использовать учебник «Физическая культура» 7-9 классы: под редакцией В.И. Ляха. – 5-е изд. М.: Просвещение 2009.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Единоборства», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает компонент образовательного учреждения, модуль предмета «физическая культура» - «Азбука мяча», куда входят подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Спортивные игры», «Легкоатлетические упражнения».

При распределении учебного материала по четвертям были приняты во внимание, во-первых, климатические условия, во-вторых, возрастные особенности и, в-третьих, участие учащихся школы в «Школьной спортивной лиге».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Тестовые нормативы двигательных качеств учащихся проводится в начале и конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся.

Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Формы обучения:

Индивидуальный, групповой, круговой, фронтальный, поточный, комбинированный урок, урок соревнований.

Методы и приёмы обучения:

словесный;

целостный метод;

игровой, соревновательный;

метод круговой тренировки.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся:

Коммуникативная, информационная компетенции обучающихся формируются через индивидуальную, групповую, фронтальную, исследовательскую, дискуссионную деятельность.

Виды деятельности учащихся на уроке:

самоконтроль;

построение, перестроение, строевые упражнения;

разнообразные виды бега; ходьбы;

виды метания (на дальность; в цель); бросок набивного мяча (1кг.)
разнообразные виды лазания, ползания, перелезания, прохождение естественных и искусственных препятствий;
выполнение гимнастических упражнений (с предметами, без предметов);
опорные прыжки, прыжки (через скакалку; в длину с места; с разбега; через препятствие; многоскоки);
простейшие акробатические упражнения: кувырки вперед и назад; стойка на лопатках, «мост»; подскоки, перекаты и группировка, равновесия, упоры;
подвижные игры (соревнования, эстафеты), подвижные игры, с элементами спортивных игр;

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 30 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты, быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Используемые формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной рабочей программе: нормы оценивания регламентируются Положением о единых требованиях оценивания гимназии.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; основы обучения и самообучения двигательных действий и развития физических качеств; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Тема 2. Легкая атлетика (21 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Метание малого мяча в цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя, см.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, изменяющимся направлением движения («змейкой», по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с различным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением, равномерный медленный до 5 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1км.

Специальные упражнения бегуна. Броски набивного мяча (1 кг.) сидя «из-за головы» двумя руками.

Тема 3. Лыжная подготовка (18 часов)

История лыжного спорта. Экипировка лыжника. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Одновременный одношажный ход. Спортивный (стартовый) вариант. Попеременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1-4 км.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий, основы выполнения гимнастических упражнений. Выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); опорные прыжки через козла; комбинация движений с одним из предметов (мяч, скакалка, палка, обруч).

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 18 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры («Пионербол с элементами волейбола» 18 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Игра «Пионербол с элементами волейбола».

Тема 7. Элементы единоборств (6 часов)

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборств на организм человека и развитие координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Подвижные игры.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

знать/понимать:

основы истории развития физической культуры в России;

особенности развития избранного вида спорта;

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<i>Базовая часть</i>	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	12
1.6	Элементы единоборств	6
2	<i>«Азбука мяча»</i>	34
2.1	Волейбол	18
2.2	Баскетбол	16
	ИТОГО:	102

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

1. Джерри В., Краузе /Дон Мейер/ Джерри Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. – М.: АСТ: Астрель. 2006.
2. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. Пособие для учителя. Волейбол в школе:– М.: Просвещение, 1989
3. Закон РФ «Об образовании» № 122-ФЗ в последней редакции от 22 августа 2004 года.
4. Коджаспиров Ю.Г. Метод. Пособие. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы.-2-е изд.,-М.: Дрофа, 2004
5. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-изд.- М: «Просвещение», 2008.
6. Лях В.И.. Мой друг – физкультура: учеб. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк.-3-е изд.: -М.: Просвещение, 2005.
7. Лях В. И, Зданевич А. А. 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 1–11 классов. – М.: Просвещение, 2005.
8. Ник Сортел. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: ООО «Издательство АСТ» 2002
9. Обязательный минимум содержания среднего (полного) общего образования (Приказ МО от 30.06. 99 №56).
10. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (Приказ Министерства образования Российской Федерации №1089 от 05.03.2004 года)
11. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы основного общего образования.
12. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. М. изд. НЦ ЭНАС, 2003
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М.: «Академия».

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела программ	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Вид и формы контроля	
				план	факт	Практические (тема, к-во часов)	Контрольное тестирование
				7Б	7Б		
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Цели: Развитие скоростных способностей. Развитии е скоростно-силовых качеств.	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Олимпийский урок. Олимпийские виды спорта	1			Получить минимум знаний в области физической культуры и спорта. Летние олимпийские и паралимпийские игры.	Текущий
2		Разучить технику высокого старта. Бег на 30м.	1				Бег 30 м
3		Круговая эстафета. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1			Передача эстафетной палочки	текущий
4		Бег с ускорением от 30, 60 м	1			Упражнения, направленные на быстроту: скоростных способностей, стартовую скорость.	Текущий
5		Многоскоки. Бег 60 м.	1				Бег 60 м
6		Поднимание туловища за 30 секунд.	1			Комплекс упражнений типа зарядки на общую и прыжковую выносливость.	Поднимание туловища 30 сек
7		Метание малого мяча в цель.	1			Метание теннисного мяча с места в цель (расстояние 10-12 м). Метание малого мяча в цель; на меткость, координацию движений, ловкость	Метание мяча в цель
8		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9		Прыжок в длину с места.	1			Овладение техникой прыжка в длину с места	Прыжок в длину с места
10		Бросок набивного мяча 2-мя руками из-за головы из положения сидя.	1			Броски набивного мяча 2-мя руками с различных Прыжки через препятствие, с целью отработки движения ног вперед.	Бросок набивного мяча
11		Челночный бег 3x10. Многоскоки.	1				Челночный бег
12		Прыжки через скакалку за 1мин.	1			Бег в чередовании с ходьбой Самоконтроль в выполнении заданий.	Прыжки через скакалку (1 мин)
13		Специальные упражнения бегуна.	1			Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения	текущий
14		Барьерный бег.	1				

15		Бег с ускорением (30-40 м)	1			препятствием. Перестроения в 2-3 колонны	текущий
16		Кроссовая подготовка. 3-минутный бег.	1			Разучить комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Овладение техникой длительного бега	текущий
17		Кроссовая подготовка. 4-минутный бег.	1				Подтягивание в висе кол-во раз
18		Кроссовая подготовка. 6-минутный бег.	1				
19		Кросс 1 км. Игра «Перестрелка»	1				Бег 1 км
20		Линейные эстафеты с мячами.	1				Совершенствование ловли и передачи мяча в играх и эстафетах.
21		Круговая эстафета.	1			Самоконтроль в выполнении заданий.	
Итого:			21 час				11

			план	факт	Практические (тема, к-во часов)	Контрольное тестирование	
			7Б	7Б			
21	ГИМНАСТИКА-12 часов Цель: Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		Строевые упражнения. Перестроения в две, три шеренги. Команды: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Пол шага!», «Полный шаг!».	текущий	
22		Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в висе.	1		Мальчики: подъем переворот в упор толчком двумя; махом назад соскок; передвижение в висе; поднятие прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	Подтягивание на перекладине	
23		Вис. Подъем переворотом.	1				
24		Совершенствование висов и упоров.	1				Вис на перекладине
25		Кувырок вперед, стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	1		Мальчики: кувырок вперед, стойка на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	текущий	
26		Кувырок вперед, стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	1				Техника кувырка
27		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1			Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Перекаты и группировка с по-	Стойка на голове
28		Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1				

29		Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1			следующей опорой руками за головой.	текущий	
30		Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1			Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину высота 100-115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 105-110 см) Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	текущий	
31		Опорный прыжок.	1				текущий	
32		Опорный прыжок.	1				текущий	
Итого			12 часов					
	Спортивные игры – 18 часов Цели: Развитие координационных способностей			план	факт	Практические (тема, к-во часов)	Контрольное тестирование	
				7Б	7Б			
33			Инструктаж по ТБ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка.	1			Овладение техникой ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с пассивным сопротивлением соперника; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение правой и левой рукой.	текущий
34			Техника ведения мяча в низкой, средней стойке на месте, в движении по прямой с изменением скорости.	1				Передачи мяча на месте одной рукой от плеча
35			Техника передачи мяча с отскоком от пола.	1			Овладение техникой броска мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении с пассивным сопротивлением соперника а) после ведения; б) после ловли.	текущий
36			Техника передачи мяча одной рукой толчком.	1				Передачи мяча одной рукой толчком
37			Техника ловли и передачи мяча в движении Техника броска мяча в кольцо.	1				
38			Техника ловли и передачи мяча в движении. Техника броска мяча в кольцо.	1			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты, передачи мяча) с пассивным сопротивлением соперника	Бросок мяча в корзину
39			Взаимодействие с помощью передач и ловли мяча.	1				текущий
40			Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.	1			Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) с пассивным сопротивлением соперника.	Передачи мяча с отскоком от пола
41			Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1				
42		Позиционное нападение(5:0) с изменением позиций игроков	1			Максимальное расстояние до корзины 4,80м в прыжке	текущий	
43		Инструктаж ТБ по волейболу. Обучить	1				Комбинации из освоенных элементов	текущий

		технике передвижения, остановок, поворотов и стоек.				техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	
44		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1			Передачи мяча в движении по кругу, в парах. Техника передачи мяча сверху	текущий
45		Техника передачи мяча сверху 2-мя руками на месте.	1			Подача снизу и принятие мяча сверху 2-мя руками и направление в зону 3.	передачи мяча сверху
46		Техника передачи мяча над собой.	1			Передачи в парах на месте в средней и низкой стойках, в выпаде, после перемещения.	текущий
47		Техника приема мяча снизу двумя руками.	1			Упражнения в парах, у стены с поворотами.	техника приема мяча снизу двумя руками
48		Техника нижней прямой подачи мяча.	1				текущий
49		Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1			Передачи в парах на месте в средней и низкой стойках, в выпаде, после перемещения.	текущий
50		Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1				текущий
Итого:			18 часов				

				план	факт		
				7Б	7Б		
51	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	Правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	1			Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выбор правильной одежды и обуви занимающихся лыжами. История лыжного спорта.	текущий
52		Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Экипировка лыжника.	1				текущий
53		Виды лыжного спорта. Зимние олимпийские игры.	1				текущий
54		Одновременный одношажный ход. Спортивный (стартовый) вариант.	1				текущий
55		Одновременный одношажный ход. «Гонки с выбыванием»	1				текущий
56		Подъем в гору скользящим шагом.	1				текущий
57		Преодоление бугров впадин при спуске с горы	1			Основная стойка лыжника с высокого старта, с низкого старта	текущий
58		Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км.	1				2 км
59		Поворот «плугом». Подвижная игра «Гонки с	1				текущий

	выбыванием).				Сочетание рук и ног при выполнении движений на лыжах.	
60	Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км	1				3км
61	Торможение «плугом». Прохождение дистанции 4 км.	1			4 км	
62	Подвижная игра «Гонки с выбыванием».	1			текущий	
63	Инструктаж по ТБ. Основные правила проведения соревнований. Бег 30 м	1			Знать правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Основные правила проведения соревнований. Выполнять стойки и передвижение в стойке. Выполнять стойки и передвижение в стойке. Выполнять стойки и передвижение в стойке.	
64	Значение единоборств в жизни человека. История вида. Бег 60 м.	1				
65	Прыжок в длину с места. Стойка. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Бой петухов».	1				
66	Подтягивание, отжимание. Стойка. Передвижение в стойке. Подвижная игра «Бой петухов».	1				
67	Бросок набивного мяча. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры.	1				
68	Круговая тренировка	1				
Итого за год:		68 часов				

Приложение

«Азбука мяча»

		Кол-во часов	план	факт	Практические (тема, к-во часов)	Контрольное тестирование
			7Б	7Б		
1	История развития баскетбола в России. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1			Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками сверху. Повороты назад. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком).	текущий
2	Прыжок толчком двух ног. Повороты вперед.	1				текущий
3	Прыжок толчком одной ноги. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.	1				текущий
4	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками в движении. Ведение мяча с высоким отскоком.	1			Ведение мяча со зрительным контролем. Броски в корзину двумя руками от груди. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	текущий
5	Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).	1			Обводка соперника с изменением направления. Броски в корзину двумя руками снизу. Выход для получения мяча. Ведение мяча по прямой. Обводка соперника с изменением направления. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Выход для отвлечения мяча.	текущий
6	Передача мяча двумя руками с места.	1				текущий
7	Ловля мяча двумя руками при встречном движении.	1				
8	Передача мяча двумя руками в движении.	1			Обводка соперника с изменением скорости. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Противодействие получению мяча.	текущий
9	Ловля мяча одной рукой на месте. Передача мяча двумя руками в прыжке. Ведение мяча по дугам.	1			Ведение мяча по кругам. Обводка соперника за спиной. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Противодействие выходу на свободное место	текущий
10	Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Передача мяча двумя руками (встречные).	1				текущий
11	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Передача мяча двумя руками (поступательные).	1			Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками с места. Розыгрыш мяча. Противодействие розыгрышу мяча.	
12	Броски в корзину двумя руками в движении.	1				текущий

13		Передача мяча одной рукой от головы. Броски в корзину двумя руками	1				текущий
14		Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Заслон.	1			Заслон. Подстраховка	текущий
15		Броски в корзину одной рукой. Малая восьмерка.	1			Малая восьмерка.	
16		Броски в корзину одной рукой. Малая восьмерка.	1			Овладение техникой ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с пассивным сопротивлением соперника; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение правой и левой рукой. Овладение техникой броска мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении с пассивным сопротивлением соперника а) после ведения; б) после ловли.	текущий
17		Инструктаж ТБ по волейболу. Обучить технике передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1				текущий
18		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1				текущий
19		Техника передачи мяча сверху 2-мя руками на месте.	1				текущий
20		Техника передачи мяча над собой.	1				Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты, передачи мяча) с пассивным сопротивлением соперника
21		Техника приема мяча снизу двумя руками.	1			текущий	
22		Техника приема и передачи мяча сверху 2-мя руками.	1				
23		Техника нижней прямой подачи мяча.	1			Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) с пассивным сопротивлением соперника. Максимальное расстояние до корзины 4,80м в прыжке	текущий
24		Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1				текущий
25		Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1			Специальные беговые упражнения. Игровые задания: 2:1, 3:1 Учебная игра. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	текущий
26		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1				

27		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1				текущий	
28		Тактика свободного нападения	1				текущий	
29		Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1			Специальные беговые упражнения. Игровые задания: 2:1, 3:1 Учебная игра. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	текущий	
30		Пионербол с элементами волейбола.	1			Самоконтроль за выполнением ведения и передач мяча. Работа в защите. Движение два шага и бросок в кольцо. Ведение и передача мяча.		
31		Пионербол с элементами волейбола.	1					текущий
32		Пионербол с элементами волейбола.	1					текущий
33		Пионербол с элементами волейбола.	1					текущий
34		Пионербол с элементами волейбола.	1					текущий
Итого:			34 часа					
ИТОГО за год			102 часа					