

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Гамовская средняя общеобразовательная школа
Пермского муниципального района Пермского края

Согласовано

Заместитель директора по УВР
МОУ Гамовской средней
общеобразовательной школы
Л.В. Черемных _____

«10» сентября 2014 года

Утверждаю

Директор
МОУ Гамовской средней
общеобразовательной школы
Микова Г.М. _____

Приказ № 220 от «10» сентября
2014 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

6-7 КЛАСС

Комплексная программа физического воспитания учащихся.
1-11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич - М.: Просвещение, 2009.

Составитель:

Кайгородов Игорь
Анатольевич, учитель
физической культуры
6А, 6Б

Каракулова Ирина Евгеньевна,
учитель физической культуры
второй квалификационной
категории
6В

2014 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре основана на следующих документах:

1. Федеральном компоненте государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденном приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004г. № 1089.

2. Комплексной программы физического воспитания учащихся. 1-11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич - М.: Просвещение, 2009.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и

мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Традиционно, содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). 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.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Задачи физического воспитания учащихся 6-7 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (6 и 7 классы)

№	Вид программного материала	Кол-во часов	
		классы	
		6	7
1	Базовая часть	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Волейбол	26	26
1.3	Гимнастика	10	10

1.4	Легкая атлетика	24	24
1.5	Лыжная подготовка	18	18
2	Вариативная часть	27	27
2.1	Баскетбол	27	27
	итого	105	105

Распределение учебного времени по четвертям
3 часа в неделю (105 ч. в 6 классах и 105ч. В 7 классах)

Вид программного материала	1 четверть (24 ч.)	2 четверть (24 ч.)	3 четверть (33 ч.)	4 четверть (24ч.)
1. Легкая атлетика	12			12
2. Баскетбол	7	7	6	7
3. Волейбол	5	7	9	5
4. Гимнастика		10		
5. Лыжная подготовка			18	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Тема урока	Дата проведения
	1 четверть – 24 ч.	
	Легкая атлетика (12 ч.)	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1 – 6.09
2	Спринтерский бег. Высокий старт.	1 – 6.09
3	Высокий старт -30м.	1 – 6.09
4	Высокий старт – финиширование. Эстафетный бег.	8 – 13.09
5	Бег 60 м на результат.	8 – 13.09
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 ш. разбега. Метание м/мяча.	8 – 13.09
7	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.	15 – 20.09
8	Прыжок в длину с 7-9шагов. Метание мяча на дальность.	15 – 20.09
9	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча.	15 – 20.09
10	Бег на средние дистанции.	22 – 27.09
11	Бег 1000 м на результат.	22 – 27.09
12	Зачетный урок.	22 – 27.09
	Баскетбол (7ч.)	
13	Стойки и передвижения игроков. Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.	29.09 – 4.10
14	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Игра 2х2.	29.09 – 4.10
15	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.	29.09 – 4.10
16	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игра 2х2, 3х3.	6 – 11.10
17	Оценка техники ведения мяча. Игра по упрощенным правилам. Игра 2х2.	6 – 11.10
18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра 2х2, 3х3.	6 – 11.10
19	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 2х2, 3х3.	13 – 18.10
	Волейбол (5ч.)	
20	Стойки и передвижения игрока.	13 – 18.10
21	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	13 – 18.10
22	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	20 – 25.10
23	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	20 – 25.10
24	Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.	20 – 25.10
	2 четверть – 24 ч.	
	Гимнастика (10 ч.)	
25	Висы. Строевые упражнения.	27 – 29.10
26	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	7 – 8.11
27	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.	10 – 15.11

28	Опорный прыжок ноги врозь.	10 – 15.11
29	Опорный прыжок ноги врозь.	10 – 15.11
30	Оценка техники опорного прыжка.	17 – 22.11
31	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	17 – 22.11
32	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя.	17 – 22.11
33	Составление комбинаций из акробатических элементов.	24 – 29.11
34	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.	24 – 29.11
	Баскетбол (7 ч.)	
35	Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.	24 – 29.11
36	Ведение, броски одной рукой от плеча, передачи мяча. Игра 3х3.	1 – 6.12
37	Броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3.	1 – 6.12
38	Ведение, передачи, броски мяча в движении. Игра 2х2, 3х3.	1 – 6.12
39	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	8 – 13.12
40	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра 2х2, 3х3.	8 – 13.12
41	Ведение, передачи от головы, броски мяча в движении. Игра 2х2, 3х3.	8 – 13.12
	Волейбол (7 ч.)	
42	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	15 – 20.12
43	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	15 – 20.12
44	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	15 – 20.12
45	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	22 – 27.12
46	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	22 – 27.12
47	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	22 – 27.12
48	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	29 – 30.12
	3 четверть – 33 ч.	
	Лыжная подготовка (18 ч.)	
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	12 – 17.01
50	Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.	12 – 17.01
51	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.	12 – 17.01
52	Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».	19 – 24.01
53	Одновременный безшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	19 – 24.01
54	Торможение и поворот упором.	19 – 24.01
55	Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход.	26 – 31.01
56	Подъем «елочкой».	26 – 31.01
57	Одновременный двухшажный ход.	26 – 31.01
58	Повороты переступанием в движении.	2 – 7.02
59	Попеременный двухшажный ход.	2 – 7.02

60	Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором	2 – 7.02
61	Подъем «полуелочкой».	9 – 14.02
62	Прохождение дистанции до 3,5 км	9 – 14.02
63	Попеременный двухшажный ход.	9 – 14.02
64	Повороты переступанием в движении.	16 – 21.02
65	Одновременный двухшажный ход.	16 – 21.02
66	Прохождение дистанции до 3,5 км. Игры на лыжах	16 – 21.02
	<u>Резервные уроки при t ниже 12 *:</u>	
	1.ОФП. Прыжки через скакалку и метание набивного мяча.	
	2.Передачи б/мяча в движении в тройках.	
	3.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
	4.Развитие скоростно-силовых качеств.	
	5.Развитие выносливости.	
	6.Бег 6 мин.	
	Баскетбол (6 ч.)	
67	Броска одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.Игра 2х2,3х3.	23 – 28.02
68	Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.Игра3х3	23 – 28.02
69	Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Игра 2х2, 3х3.	23 – 28.02
70	Позиционное нападение. Игра 2х2, 3х3.	2 – 7.03
71	Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки.	2 – 7.03
72	Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра 2х2,3х3.	2 – 7.03
	Волейбол (9 ч.)	
73	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.	9 – 14.03
74	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	9 – 14.03
75	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	9 – 14.03
76	Прием мяча после подачи.	9 – 14.03
77	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	16 – 21.03
78	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	16 – 21.03
79	Комбинации из разученных элементов в парах.	16 – 21.03
80	Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам.	23 – 24.03
81	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	23 – 24.03
	4 четверть – 24 ч.	
	Баскетбол (7ч.)	
82	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра 3х3.	2 – 4.04
83	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	2 – 4.04
84	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра 3х3.	6 – 11.04

85	Позиционное нападение через заслон. Игра 3х3.	6 – 11.04
86	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Игра 3х3.	6 – 11.04
87	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	13 – 18.04
88	Нападение быстрым прорывом 2х1. Игра 3х3. Волейбол (5 ч.)	13 – 18.04
89	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону.	13 – 18.04
90	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	20 – 25.04
91	Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.	20 – 25.04
92	Прямой нападающий удар после подбрасывания.	20 – 25.04
93	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Легкая атлетика (12 ч.)	27.04 – 2.05
94	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание.	4 – 9.05
95	Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	4 – 9.05
96	Прыжок в высоту. Переход через планку.	4 – 9.05
97	Метание мяча с 3-5 на дальность.	11 – 16.05
98	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	11 – 16.05
99	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	11 – 16.05
100	Оценка техники метания мяча на дальность.	18 – 23.05
101	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	18 – 23.05
102	Эстафетный бег. Высокий старт.	18 – 23.05
103	Старты из различных положений. Бег 30 м - финиширование.	25 – 30.05
104	Бег 60 м на результат.	25 – 30.05
105	Зачетный урок.	25 – 30.05

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№	Тема урока	
	1 четверть 24ч. Легкая атлетика (12 ч.)	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1 – 6.09
2	Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон.	1 – 6.09
3	Высокий старт . бег 30м. Встречные эстафеты.	1 – 6.09
4	Высокий старт. Бег по дистанции – финиширование.	8 – 13.09
5	Бег 60 м на результат.	8 – 13.09
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги»с 9-11 беговых ш. Метание м/м.	8 – 13.09
7	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.	15 – 20.09

8	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность.	15 – 20.09
9	Прыжка в длину на результат.	15 – 20.09
10	Бег на средние дистанции.	22 – 27.09
11	Бег 1500 м без учета времени.	22 – 27.09
12	Зачетный урок. Баскетбол (7ч.)	22 – 27.09
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	29.09 – 4.10
13	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.	29.09 – 4.10
14	Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Учебная игра.	29.09 – 4.10
15	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	6 – 11.10
16	Оценка техники ведение мяча с различной высотой отскока и изменением направления. Игра 3х3.	6 – 11.10
17	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.	6 – 11.10
18	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	13 – 18.10
19	Волейбол (5ч.)	
	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	13 – 18.10
20	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	13 – 18.10
21	Передачи мяча в парах и прием. Игра по упрощенным правилам.	20 – 25.10
22	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	20 – 25.10
23	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	20 – 25.10
24	2 четверть 24ч.	
25	Гимнастика (10 ч.)	
26	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	27 – 29.10 7 – 8.11
27	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.	10 – 15.11
28	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	10 – 15.11
29	Опорные прыжки.	10 – 15.11
30	Оценка техники опорного прыжка.	17 – 22.11
31	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). Составление комбинаций из акробатических элементов.	17 – 22.11 17 – 22.11 24 – 29.11
32	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	24 – 29.11
33	Баскетбол (7 ч.)	
34	Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.	24 – 29.11
35	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1 – 6.12
36	Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1 – 6.12
37	Оценка техники броска одной рукой от головы с места с сопротивлением.	1 – 6.12

38	Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.	8 – 13.12
39	Быстрый прорыв. Учебная игра.	8 – 13.12
40	Комбинации из изученных элементов. Учебная игра.	8 – 13.12
41	Волейбол (7 ч.)	
	Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку.	15 – 20.12
42	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	15 – 20.12
43	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Игра по у/п.	15 – 20.12
44	Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	22 – 27.12
45	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по у/п	22 – 27.12
46	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	22 – 27.12
47	Игра по упрощенным правилам.	29 – 30.12
	3 четверть 33 ч.	
	Лыжная подготовка (18 ч.)	
48	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	12 – 17.01
49	Скользкий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход	12 – 17.01
50	Повороты переступанием в движении	12 – 17.01
51	Попеременный двухшажный ход	19 – 24.01
52	Одновременный двухшажный ход	19 – 24.01
53	Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход	19 – 24.01
54	Торможение и поворот плугом	26 – 31.01
55	Попеременный двухшажный ход	26 – 31.01
56	Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход	26 – 31.01
57	Повороты переступанием в движении	2 – 7.02
58	Попеременный двухшажный ход	2 – 7.02
59	Одновременный двухшажный ход	2 – 7.02
60	Торможение и поворот плугом	9 – 14.02
61	Подъем «елочкой»	9 – 14.02
62	Прохождение дистанции до 3,5 км	9 – 14.02
63	Попеременный двухшажный ход	16 – 21.02
64	Повороты переступанием в движении	16 – 21.02
65	Одновременный двухшажный ход.	16 – 21.02
66	<u>Резервные уроки при t ниже 12 *:</u>	
	1.ОФП. Развитие быстроты - прыжки через скакалку.	
	2.Подвижные игры и эстафеты с б/мячом.	
	3.Развитие скоростно-силовых качеств: метание набивного мяча.	
	4.Техника броска б/мяча одной рукой от плеча.	

	5.Развитие выносливости. 6.Бег 6 мин.	
	Баскетбол (6 ч.)	
67	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	23 – 28.02
68	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	23 – 28.02
69	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	23 – 28.02
70	Штрафной бросок. Учебная игра.	2 – 7.03
71	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	2 – 7.03
72	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Учебная игра.	2 – 7.03
	Волейбол (9 ч.)	
73	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	9 – 14.03
74	Игровые задания на укороченной площадке.	9 – 14.03
75	Игра по упрощенным правилам	9 – 14.03
76	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	9 – 14.03
77	Передачи и прием мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам	16 – 21.03
78	Оценка техники нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	16 – 21.03
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	16 – 21.03
80	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	23 – 24.03
81	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правила	23 – 24.03
	4 четверть 24 ч.	
	Баскетбол (7 ч.)	
82	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	2 – 4.04
83	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.	2 – 4.04
84	Передачи и бросок мяча с сопротивлением. Учебная игра.	6 – 11.04
85	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	6 – 11.04
86	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1). Учебная игра.	6 – 11.04
87	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	13 – 18.04
88	Учебная игра по упрощенным правилам.	13 – 18.04
	Волейбол (5 ч.)	
89	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	13 – 18.04
90	Нижняя прямая подача. Игра по у/пр.	20 – 25.04
91	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	20 – 25.04
92	Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	20 – 25.04
93	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правила	27.04 – 2.05
	Легкая атлетика (12 ч.)	

94	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».	4 – 9.05
95	Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	4 – 9.05
96	Прыжок в высоту. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	4 – 9.05
97	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	11 – 16.05
98	Метание мяча на результат.	11 – 16.05
99	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	11 – 16.05
100	Бег 60 м на результат.	18 – 23.05
101	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	18 – 23.05
102	Прыжок в длину на результат.	18 – 23.05
103	Бег на средние дистанции.	25 – 30.05
104	Бег 1000м на результат.	25 – 30.05
105	Зачетный урок.	25 – 30.05

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольно е упражнени е (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и	6,4 и	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	ниже	выше	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,9	6,3	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,8	6,2	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,7	6,1	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и	10,1 и	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	ниже	выше	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,3	10,0	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	8,0	9,9	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и	130 и	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	выше	ниже	155—175	190
			13	150	170—190	200	135	160—180	200
			14	160	180—195	205	140	160—180	200
			15	175	190—205	210	145	165—185	205
						220	155		

4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и	700 и	850—1000	1100 и	
			12	950	1100—1200	выше	ниже	900—1050	выше	
			13	1000	1150—1250	1350	750	950—1100	1150	
			14	1050	1200—1300	1400	800	1000—1150	1200	
			15	1100	1250—1350	1450	850	1050—1200	1250	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и	4 и ниже	8—10	15 и выше	
			12	2	6—8	выше	5	9—11	16	
			13	2	5—7	10	6	10—12	18	
			14	3	7—9	9	7	12—14	20	
			15	4	8—10	11	7	12—14	20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и				
			12	1	4—6	выше				
			13	1	5—6	7				
			14	2	6—7	8				
			15	3	7—8	9				
			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
				12				4	11—15	20
				13				5	12—15	19
				14				5	13—15	17
				15				5	12—13	16

Годовое распределение сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 6 – 7 классах.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		6	7	
1	2	3	4	7
Основы знаний о физической культуре	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	2	2	4
Соблюдение мер безопасности и охраны	Основы техники безопасности и	2	2	4

труда на занятиях физической культуры	профилактика травматизма			
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств			
- Скорость		8	8	16
- Сила		8	8	16
- Выносливость		11	11	22
- Координация		6	6	12
- Гибкость		2	2	4
- Скоростно-силовые		8	8	16
Итого по разделу двигательных способностей:		47	47	94
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		9	9	18
- Футбол		7	7	14
- Баскетбол		9	9	18
- Волейбол		14	14	28
- Лёгкая атлетика		7	7	14
- Подвижные игры		1	1	2
Вариативная часть:				
- Лёгкая атлетика		7	7	14
- Волейбол		1	1	2
- «Стритбол»		2	2	4
-Подведение итогов учебного года		1	1	2
ИТОГО:		58	58	116
ВСЕГО:		105	105	210

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- 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 с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- 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.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см	12 180	65
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18

К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	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 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: 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).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

Способы фазкультурно-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 легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Перечень учебно – методического обеспечения

Программы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся.1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2008.

Учебники:

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. ; под ред . М.Я. Виленского – М. Просвещение. 2014