**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура» ДЛЯ 7го- КЛАССА**

УЧИТЕЛЬ: Мукатаева Айгуль Сабиржановна

2015-2016 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования 2004г, примерной программы основного общего образования 2008г. и комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевич для 1-11 классов 2007г. Программа конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение, определяет требования к уровню подготовки выпускников.

Изучение физической культуры в 7 классе происходит в объёме 3 часов в неделю, 102 часа в год.

Нормативно-правовая основа рабочей программы по Физической культуре:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
2. Федеральный базисный учебный план для среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03. 2004;
3. Приказ Минобрнауки России от 3 июня 2008г №164 «О внесение изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом министерства образования РФ от 5 марта 2004г №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»**.**
4. 4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «30» августа 2010 г. № 889 «ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г.№ 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
5. Учебного плана общеобразовательного учреждения на 2015-2016 учебный год.
6. Письма Министерства образования Российской Федерации от 08.10.2010г. № ИК 1494/19 «О введении 3 дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации»,согласно регионального базисного учебного плана, утвержденного Министерством Образования Оренбургской области( Приказ от13.08.2014г приказ №01-21/1063,от 06.08.2015г №01-21/1742.

***Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:***

* **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ учащихся

***В результате изучения физической культуры ученик должен:***

**знать/понимать**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические  способности | | Контрольное упраж-  нение (тест) | | | Возраст,  лет | | Уровень | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | Девочки | | | | | |
| Низкий | Средний | | Высокий | | Низкий | | Средний | | Высокий | |
| 1 | Скоростные | | Бег 30 м, с | | | 11  12  13  14  15 | | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | | 6,3-5,7  6,2-5,5  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 | |
| 2 | Координа-  ционные | | Челночный бег  3X10 м, с | | | 11  12  13  14  15 | | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,4-9,0  9,3-8,8 | | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 | |
| 3 | Скоростно-силовые | | Прыжки в длину с  места, см | | | 11  12  13  14  15 | | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | | 195 и выше  200  205  210  220 | | 130 и ниже  135  140  145  155 | | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | | 185 и выше  190  200  200  205 | |
| 4 | Выносливость | | 6-минутный бег, м | | | 11  12  13  14  15 | | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | | 700 и ниже  750  800  850  900 | | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | | 1 100 и выше  1150  1200  1250  1300 | |
| 5 | | Гибкость | | Наклон вперед из  положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | | 2 и ниже  2  2  3  4 | | | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | | 10 и выше  10  9  11  12 | | 4 и ниже  5  6  7  7 | | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | | Силовые | | Подтягивание: на  высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;  на низкой  перекладине из  виса лежа (девочки),  кол-во раз | 11  12  13  14  15  11  12  13  14  15 | | 1  1  1  2  3 | | | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | | 6 и выше  7  8  9  10 | | 4 и ниже  4  5  5  5 | | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | | 19 и выше  20 |

**Приложение 1**

**Оценочный материал**

**1.Знания.**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором учащиеся учащийся демонстрирует глубокое  сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности. | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | За ответ , в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | За непонимание и незнание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2». |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.  Учащиеся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3.Уровень физической подготовленности учащихся.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню  подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая  отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности  и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому  уровню подготовленности и незначительному  приросту. | Учащиеся не выполняют  Государственный стандарт, нет  темпа роста показателей  физической подготовленности. |

**4.Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовывать место занятий;  - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  -допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной  Деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение | Класс | Уровень | | | | |
| Юноши | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30м.с | 8 | 5.8 | 5.5-5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.9-5.4 | 4.9 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м.с. | 8 | 9.0 | 8.7-8.3 | 8.0 | 9.9 | 9.4-9.0 | 8.6 |
| 3. | Скоростно-  силовые | Прыжки в длину с места, см. | 8 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег м. | 8 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см. | 8 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки). | 8 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Разделы** | Основное содержание | Результаты обучения | **Кол-во часов** |
| 1. | Основы физической культуры и здорового образа жизни. | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.  *Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*  Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.  Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.  Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.  Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу;  *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия ив игровой и соревновательной деятельности.* | **Знать:**  • роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек;  \* основы истории Олимпийских игр, развития физической культуры в России;  • 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;  • 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. | 6  Изучается в ходе урока. |
| 2. | Физкультурно-оздоровительная деятельность  . | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.  Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.  Основы туристской подготовки.  Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. | **знать/понимать:**   * Профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела; * Основные понятия физических качеств; * Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий; * Знать современные оздоровительные системы физического воспитания; * Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.   **Уметь:**   * уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложении и при избыточной массе тела. * Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств; * Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления. * Применять оздоровительные системы физического воспитания; * Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа, ведение дневника самонаблюдения. | 7  Изучается в ходе урока. |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность: |  |  | 102 |
| 3.1. | Гимнастика с основами акробатики | **Строевые упражнения** — переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении. Повороты в движении направо, налево.  **Гимнастика с основами акробатики:** акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).  Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).  **Акробатическая** **комбинация (юноши)**  И.п. – о.с. Стойка на голове и руках прогнувшись (держать). Упор присев. Длинный кувырок вперед в упор присев. Кувырок назад в упор стоя ноги. О.с.  **Акробатическая комбинация (девушки).**  И.п. – о.с. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев.. Кувырок вперед в положение лёжа на спине. «Мост» и поворот в упор присев.. кувырок назад, о.с.  **Упражнения на перекладине (юноши):**  Из виса стоя толчком двумя переворот в упор. Перемах правой (левой), упор верхом. Спад в вис на правой (левой). Махом левой (правой) подъём в упор верхом. Перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90 градусов.  **Упражнение на гимнастическом бревне (девушки).**  И.п. – о.с. 5 шагов бегом на носках с правой, руки в стороны, в стойку на правой, левую назад на носок. Приставляя левую, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом на носках в стойку на левой. Шаг польки с левой. Махом правой вперед, руки дугами вниз-вперед, равновесие на правой. Шаг левой вперед, прыжок на левой, руки в стороны. Опустится на правое колено. Толчком соскок прогнувшись в стойку боком к бревну.  **Упражнения на брусьях (юноши).**  Из упора на руках махом одной и толчком другой упор согнувшись, подъём разгибом в сед ноги врозь. Перемах внутрь. Махом назад соскок.  **Упражнение на брусьях (девушки).**  Из виса стоя лицом к нижней жерди снаружи переворот в упор на нижней жерди. Перемах правой до седа на правом бедре, правая рука за верхнюю жердь. Угол (держать), левая рука за нижнюю жердь. Встать на нижней жерди лицом к верхней жерди. Медленный переворот вперед и опускание в вис, соскок.  **Опорные прыжки** (юноши); прыжок согнув ноги гимнастический «козел» в длину высота 115см.  **Опорные прыжки** (девушки) Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. (конь в ширину, высота 110см)   * Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. * Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, * Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. * Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча. * Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером. | **знать/понимать:**   * Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты; * Технику выполнения опорного прыжка. * Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости. * Технику выполнения строевых упражнений, танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.   **Уметь:**   * Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики); * Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики); * Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки); * Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики); * Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости; * Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 15 |
| 3.2. | Легкая атлетика | Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.  Низкий старт: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование  Бег на короткие дистанции 60 – 100м. Бег по повороту. Длинные дистанции девушки - 1500м., юноши – 2000м Кроссовый бег: юноши – 4км; девушки – 3 км.  Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега и на результат.  Техника прыжка в длину способом «Согнув ноги» с 11-13 шагов разбега и на результат.  Техника эстафетного бега передача эстафеты.  Метание малого мяча весом 150г. на технику и результат.  Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.  Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.  Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.  **Полоса препятствий:** старт лежа, бег 20м., преодоление рва шириной 2м, бег 20м, преодоление двух препятствий высотой 40см, преодоление забора высотой 2м (состоящего из 3 жердей), бег 30м,  ***Программный материал по лёгкой атлетике. 17ч***  В 8 классе на занятиях учащиеся основное внимание уделяют разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.   1. **Теоретическая подготовка**   Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления. Цели и задачи разминки, основной и заключительной части занятий. Особенности техники низкого старта и стартового разгона. Техника бега по дистанции и техника финиширования. Особенности развития быстроты и частоты движений.   1. **Практическая подготовка:**   **Общая физическая подготовка (ОФП).** Включает комплексы ОРУ, упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук , туловища и ног направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний  (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.  **Специальная физическая подготовка (СФП).** Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.  Комплекс упражнений:  -бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;  - бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперёд;  - семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;  - бег с захлёстыванием голени назад; бег на прямых ногах;  - перекат с пятки на носок с выпрыгиванием;  - прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге;  - скоростно-силовые упражнения (прыжки через барьеры на обоих ногах, выпрыгивание вперёд-вверх; упражнения на гибкость.  - специальные упражнения барьериста.  Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 3-х соревнованиях | **знать/понимать:**   * Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости; * Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега; * Технику прыжка в высоту и длину; * Технику метания мяча с разбега. * Технику низкого старта.   **Уметь:**   * Выполнять специальные беговые упражнения; * Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции; * Выполнять прыжок в высоту и длину; * Выполнять метание мяча; * Выполнять низкий старт. * Выполнять полосу препятствий. | 27 |
| 3.3. | Лыжная подготовка; | Основные способы передвижения на лыжах: переход с попеременных ходов на одновременные;  Попеременный двухшажный ход;  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)  Коньковый ход.  Техника выполнения спусков, подъемов, повороты – переступанием, «плугом», упором торможение «упором», боковым соскальзыванием. Выполнять судейство по лыжным гонкам.  **Программный материал по лыжным гонкам 17ч**   1. **Теоретиxеская подготовка.**   Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.   1. **Практическая подготовка.** 2. **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).** Комплексы ОРУ, направленные на   развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.  **2.2 Специальная физическая подготовка (СФП).**  Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.  **2.3.Техническая подготовка.**  Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техники скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода. Обучение поворотов в движении.   1. **Контрольные упражнения и соревнования.**   Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).  Участие в течении сезона в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1-2 км. | **знать/понимать:**   * Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; * Технику передвижения одновременного бесшажным ходом; * Технику передвижения «Коньковый ходом»; * Технику передвижения одновременным одношажным ходом (стартовый вариант); * Техника перехода с попеременных ходов на одновременные; * Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов; * Правила соревнований по лыжным гонкам.   **Уметь:**   * Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; * Уметь выполнять передвижении на лыжах одновременного бесшажным ходом; * Уметь выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»; * Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом (стартовый вариант); * Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные; * Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты. * Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам. | 18 |
| 3.4. | - Спортивные игры; |  |  |  |
| 3.4.1 | Баскетбол | Технические приемы и тактические действия в баскетболе.  Ведение мяча.  Передача мяча в движении.  Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке.  Персональная защита.  Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков. Терминология, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.  Двусторонняя игра. | **знать/понимать:**   * Технические приемы и тактические действия в баскетболе. * Технику выполнения ведения мяча; * Технику выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке; * Технику позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях; * Техника взаимодействие двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»; * Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.   **Уметь:**   * Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе. * Владеть техникой ведения мяча; * Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке; * Владеть техникой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях; * Владеть техникой взаимодействия двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»; * Владеть терминологий, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу. | 15 |
| 3.4.2 | Волейбол | Технические приемы и тактические действия в волейболе.  Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через волейбольную сетку.  Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.  Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Игра в нападении через игрока передней линии в защите по системе «углом вперед». Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Терминология, жесты в волейболе. Правила соревнований по волейболу. | **знать/понимать:**   * Технику выполнения приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. * Технические приемы и тактические действия в волейболе; * Технику передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку; * Техника прямого нападающего удара; * Технику верхней прямой подачи, нижней прямой подачи; * Правила соревнований по волейболу.   **Уметь:**   * Выполнять технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку; * Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе; * Владеть техникой передачи мяча у сетки, и в прыжке через сетку; * Владеть техникой прямого нападающего удара; * Владеть техникой верхней прямой подачи, нижней прямой подачи; * Выполнять судейство по волейболу. | 18 |
| 3.4.3 | Футбол | Технические приемы и тактические действия в футболе.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; | **знать/понимать:**   * Технические приемы и тактические действия в футболе; * Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения; * Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. * Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. * Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; * Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.   **Уметь:**   * Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе; * Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения; * Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. * Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. * Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; * Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу. | 6 |

**Приложение 2**

**Методический материал**

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы

В.И. Лях, А.А Зданевич, Москва.; «Просвещение» 2007

Учебники – «Физическая культура», 5-7 классы, М.Я. Виленский, Москва.;

«Просвещение» 2007

«Физическая культура», 8-9 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва.;

«Просвещение» 2007

Методическое пособие для учителя: А.П.Матвеев, «Уроки физической культуры» 5-7

класс, «Методические рекомендации»; М; «Просвещение»2014

В.И.Лях «Тестовый контроль», 5-9 класс, М; «Просвещение» 2007

В.И.Ковалько «Поурочные разработки» по физкультуре, 5-9 класс, М; «Вако»2013.

М.Я.Виленский «Методические рекомендации», М; «Просвещение» 2013.

«Методические основы изучения баскетбола» 5-7 класс, 8-9 класс, ЧИПКРО 19

В.И.Лях, А.А.Зданевич «Методическое пособие» 8-9 класс, М; «Просвещение» 2007

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Дата  Проведения/  Дата фактич. | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | | Контроль двигательных действий | Д/з | |
| 1 |  |  | Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ  ТБ на уроках физ-ры | 1 | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек | знать/понимать:  Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. |  | | Комплекс 1 |
| 2 |  |  | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. | 1 | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. | знать/понимать:  - Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;  - Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.  Уметь:  - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;  - оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях.  - использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития. |  | | Комплекс 1 |
| 3 |  |  | *Олимпийские игры .* | 1 | *Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.* | Знать основные события олимпийского движения,  - достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх,  - основные этапы развития физической культуры в России. |  | | Комплекс 1 |
| Легкая атлетика - 15 часов | | | | | | | | |
| 4 |  |  | Спринтерский бег. ТБ на уроках лёгкой атлетики. | 1 | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.  Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.  Высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением от 40 до 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.  Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. | Знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.  Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.  Технику выполнения упражнений.  Уметьосуществлять контроль за физическим развитием и физической подготовленностью; пробегать с максимальной скоростью 60 метров |  | | Комплекс 1 |
| 5,  6 |  |  | Стартовый разгон | 2 | Высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением от 40 до 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки -до 15 мин. Эстафеты. | Знать технику выполнения стартового разгона  Уметьпробегать с максимальной скоростью 60 м |  | | Комплекс 1 |
| 7,  8 |  |  | Бег на короткие дистанции | 2 | Высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением от 40 до 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Скоростной бег до 60м. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Знать технику выполнения бега на короткие дистанции  Уметьпробегать с максимальной скоростью 60м |  | | Комплекс 1 |
| 9 |  |  | Бег 60 метров | 1 | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. | Знать технику выполнения бега на 60 метров  Уметьпробегать с максимальной скоростью 60 метров | Бег 60 метров.  Основная группа:  Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | | Комплекс 1 |
| 10,  11 |  |  | Прыжок в длину | 2 | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега  Уметьпрыгать в длину с разбега | Техника выполнения прыжка в длину с разбега | | Комплекс 1 |
| 12,  13 |  |  | Метание мяч 150г | 2 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, сдвух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1x1 м) с расстояния 10—12 м  Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние  Бросок набивногомяча (2 кг) двумя руками из различныхи. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту  Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх | Знать технику выполнения метания теннисного мяча  Уметьпрыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча  в цель | | Комплекс 1 |
| 14 |  |  | Кросс 1000м | 1 | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка  ОРУ. | Знать технику выполнения упражнений.  Уметьбегать в равномерном темпе до 15 минут |  | | Комплекс 1 |
| 15 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей | Знать технику выполнения упражнений  Уметьвыполнять упражнения |  | | Комплекс 1 |
| 16 |  |  | Прыжок в высоту | 1 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Знать технику выполнения прыжка в высоту  Уметьпрыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега |  | | Комплекс 1 |
| 17,  18 |  |  | Бег на 1500м | 2 | Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Эстафеты, старты скоростью  из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной | Знать технику выполнения бега на средние дистанции  Уметьбегать на 1 500м | Бег 1500 м (вводный контроль) | | Комплекс 1 |
| Спортивные игры (баскетбол) – 15 часов | | | | | | | | |
| 19 |  |  | Стойки и передвижения игрока | 1 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Правила ТБ при игре в баскетбол | ЗнатьТерминология 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, технику выполнения упражнений.  Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | | Комплекс 3 |
| 20,  21 |  |  | Ловля и передача мяча | 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | Знать технику выполнений ловли и передачи мяча  Уметь выполнять ловлю и передачу мяча |  | |  |
| 22 |  |  | Ведение мяча | 1 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Знать технику выполнения ведения мяча  Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | | Комплекс 3 |
| 23,  24 |  |  | Ведение мяча в различных стойках | 2 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Знать технику выполнения ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте  Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча на месте. | | Комплекс 3 |
| 25 |  |  | Броски мяча | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | Знать технику выполнения броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.  Уметьвыполнять броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. | Оценка техники стойки и передвижения игрока | | Комплекс 3 |
| 26,  27 |  |  | Броски одной и двумя руками мяча | 2 | Ведение мяча с изменением скорости.  Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Знать технику выполнения броска одной и двумя руками мяча  Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | | Комплекс 3 |
| 28,  29 |  |  | Перехват мяча | 2 | Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | Знать технику выполнения перехвата мяча  Уметьвыполнять перехват мяча |  | | Комплекс 3 |
| 31 |  |  | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Знать технику выполнения ведения мяча с изменением скорости.  Уметьвыполнять ведения мяча с изменением скорости. |  | | Комплекс 3 |
| 32 |  |  | Ведения мяча с изменением направления | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Знать технику выполнения ведения мяча с изменением направления  Уметьвыполнять ведения мяча с изменением направления | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | | Комплекс 3 |
| 33 |  |  | Нападение | 1 | Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0)с изменением позиций  Нападение быстрым прорывом (2:1)  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Знать технику выполнения нападения  Уметьвыполнять нападение |  | | Комплекс 3 |
| 34 |  |  | Игра в мини-баскетбол | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Знать технику игры в баскетбол  Уметьиграть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Гимнастика с элементами акробатики — 15 часов | | | | | | | |
| 35 |  |  | Строевые упражнения. ТБ на уроках гимнастики. | 1 | Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Пол-шага!», «Полный шаг!»Инструктаж по ТБ.  Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. | ЗнатьЗначение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.  Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.  Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах, технику выполнения упражнений.  Уметьвыполнять строевые упражнения |  | Комплекс 2 |
| 36 |  |  | ОРУ без предметов | 1 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и вдвижении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах | Знать технику выполнения ОРУ без предметов  Уметьвыполнять ОРУ без предметов | Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках | Комплекс 2 |
| 37 |  |  | ОРУ с предметами | 1 | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями  (1-3 кг)  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками | Знать технику выполнения ОРУ с предметами  Уметьвыполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 1 |
| 38 |  |  | Лазание по канату | 1 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Знать технику выполнения лазанья по канату  Уметьвыполнять лазание по канату |  | Комплекс 1 |
| 39 |  |  | Висы | 1 | Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок  Девочки: махом одной итолчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь | Знать технику выполнения висов  Уметьвыполнять висы |  | Комплекс 2 |
| 40 |  |  | Подтягивание в висе. | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе(М) и поднимание прямых ног в висе. (Д) подтягивание из виса лёжа. Развитие силовых способностей | Знать технику выполнения подтягивания в висе  Уметьвыполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |
| 41 |  |  | Опорный прыжок | 1 | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см)  Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см) | Знать технику выполнения опорного прыжка  Уметьвыполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |
| 42,  43 |  |  | Акробатические упражнения | 2 | Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках;  стойка на голове с согнутыми ногами  Девочки: кувырок назад в полушпагат | Знать технику выполнения акробатических упражнений  Уметьвыполнять акробатические упражнения |  | Комплекс 2 |
| 44 |  |  | Развитие координационных способностей | 1 | Общеразвивающие упражнения без предметов и спредметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | Знать технику выполнения упражнений.  Уметьвыполнять упражнения |  | Комплекс 2 |
| 45,  46 |  |  | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 2 | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | Знать технику выполнения упражнений  Уметьвыполнять упражнения |  | Комплекс 2 |
| 47 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | Знать технику выполнения упражнений  Уметьвыполнять упражнения |  | Комплекс 2 |
| 48,  49 |  |  | Развитие гибкости | 2 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | Знать технику выполнения опорного прыжка  Уметьвыполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Техника выполнения опорного прыжка | Комплекс 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лыжная подготовка – 18 часов | | | | | | | | |
| 50 |  |  | Одновременный одношажный ход  ТБ при занятиях лыжами | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный одношажный ход. Бесшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | | Знать Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.  Уметьвыполнять одновременный одношажный шаг |  | Комплекс  4 |
| 51,  52 |  |  | Бесшажный ход. | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | | Знать технику выполнения бесшажного хода  Уметьпередвигаться на лыжах | Техника  Одновременного  двушажного хода | Комплекс  4 |
| 53,  54 |  |  | Попеременный двухшажный ход | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | | Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода  Уметь выполнять попеременный двухшажный ход |  | Комплекс 4 |
| 55 |  |  | Поворот на месте махом | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 1 км. | | Знать технику выполнения поворотов на место махом  Уметь выполнять повороты на место махом |  | Комплекс  4 |
| 56 |  |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | | Знать технику выполнения преодоление бугров и впадин при спуске с горы  Уметь выполнять преодоление бугров и впадин при спуске с горы | Техника одновременного бесшажного хода | Комплекс  4 |
| 57 |  |  | Подъем скользящим шагом | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах.  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | | Знать технику подъёма скользящим шагом  Уметьвыполнять подъем скользящим шагом |  | Комплекс  4 |
| 58,  59 |  |  | Торможение упором | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение упором. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | | Знать технику торможения упором  Уметьвыполнять торможение упором |  | Комплекс  4 |
| 60,  61 |  |  | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | | Знать технику прохождения дистанции 2 -2,5км  Уметьпроходить дистанцию 2 -2,5км | Техника подъема скользящим шагом | Комплекс  4 |
| 62 |  |  | Спуски в средней стойке | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | | Знать технику спуска в средней стойке  Уметьвыполнять спуски в средней стойке |  | Комплекс  4 |
| 63,  64 |  |  | Прохождение дистанции 4 км. | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 4 км. | | Знать технику прохождения дистанции 4 км.  Уметьпроходить дистанции 4 км. | Торможение упором | Комплекс  4 |
| 65 |  |  | Лыжные гонки  1 - 2км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов.  Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. | | Знать технику лыжных гонок  Уметьпроходить лыжные гонки | Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.  Основная группа –на время.  Подготовительная и спец.группа – без учета времени | Комплекс  4 |
| 66 |  |  | Лыжная эстафета. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,  Круговая эстафета до 150 метров. | | Знать технику лыжных гонок  Уметьпроходить лыжную эстафету |  | Комплекс  4 |
| 67 |  |  | Соревнования | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал.  Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. | | Знать технику выполнения лыжных упражнений  Уметьраспределять силы в ходе соревнований |  | Комплекс  4 |
| Спортивные игры (волейбол) – 19часов | | | | | | | | |
| 68 |  |  | Правила и организация волейбола. ТБ на уроках волейбола | 1 | ТБ игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Знать Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий  Уметь выполнять стойки и перемещения | |  | Комплекс 3 |
| 69 |  |  | Приём мяча сверху-снизу | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Знать технику приёма мяча над собой  Уметь выполнять приём мяча над собой | |  | Комплекс 5 |
| 70,  71 |  |  | Стойка игрока. | 2 | Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Знать технику выполнения стойки игрока  Уметь выполнять стойку игрока | |  | Комплекс 3 |
| 72 |  |  | Перемещение в стойке. | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Знать технику перемещения в стойке  Уметь выполнять перемещения в стойке | |  | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 73 |  |  | Передача двумя руками сверху на месте | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Знать технику передачи мяча двумя руками сверху на месте  Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху на месте |  | Комплекс 5 |
| 74,  75 |  |  | Передача двумя руками после перемещения вперёд | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками после перемещения вперёд. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | Знать технику передачи двумя руками после перемещения вперёд  Уметь выполнять передачу двумя руками после перемещения вперёд |  | Комплекс 5 |
| 76,  77 |  |  | Приём мяча снизу двумя руками | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча над собой и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Знать технику приёма мяча снизу двумя руками  Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками |  | Комплекс 5 |
| 78,  79 |  |  | Приём мяча над собой. | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Знать технику приёма мяча над собой  Уметь выполнять приём мяча над собой |  | Комплекс 5 |
| 80,  81 |  |  | Приём мяча | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Знать технику приёма мяча  Уметь выполнять приём мяча |  | Комплекс 5 |
| 82,  83 |  |  | Нижняя прямая подача | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой и на сетку. Нижняя прямая подача с расстояния через сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | Знать технику нижней прямой подачи  Уметь выполнять нижнюю прямую подачу |  | Комплекс 5 |
| 84,  85 |  |  | Прямой нападающий удар | 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и над сеткой. Нижняя прямая подача с 3-6м. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в мини- волейбол. | Знать технику прямого нападающего удара  Уметьвыполнять прямой нападающий удар |  | Комплекс 5 |
| 86 |  |  | Игра в мини- волейбол. | 1 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола  Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках | Знать технику в мини-волейбол  Уметь играть в мини-волейбол |  | Комплекс 5,6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Легкая атлетика - 12 часов | | | | | | | |
| 87 |  |  | Беговые упражнения. ТБ на уроках лёгкой атлетики | 1 | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Знать технику выполнения бега 60 метров  Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров |  | Комплекс 5 |
| 88 |  |  | Бег 60м на отметку | 1 | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Знать технику выполнения бега 60 метров  Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров | Бег 60 метров.  Основная группа:  Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | Комплекс 5 |
| 89 |  |  | Прыжок в высоту | 1 | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. | Знать технику выполнения прыжка в высоту  Уметь выполнять прыжок в высоту |  | Комплекс 5 |
| 90 |  |  | Прыжки в длину | 1 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. | Знать технику выполнения прыжка в длину  Уметь выполнять прыжок в длину | Прыжка в длину с разбега  Основная группа:  Мальчики: 360, 340, 320.  Девочки: 340, 320, 300  Подготовительная и специальная мед.группы:  без учета времени | Комплекс 5 |
| 91,  92 |  |  | Бег в равномерном темпе | 2 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки — до 15 мин | Знать технику выполнения бега в равномерном темпе  Уметьбегать в равномерном темпе |  | Комплекс 5 |
| 93 |  |  | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 20 мин, девочки — до 15 мин. Метание теннисного мяча на даль- ность отскока от стены с места, с шага, сдвух шагов, с трех шагов;  Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор  10 м на дальность и заданное расстояние | Знать технику метания мяча на дальность  Уметьвыполнять метание мяча на дальность |  | Комплекс 5 |
| 94 |  |  | Метание теннисного мяча в цель | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м | Знать технику метания теннисного мяча в цель  Уметьметать теннисный мяч в цель |  | Комплекс 5 |
| 95 |  |  | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап. | Знать технику прыжка в длину  Уметьпробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега  Основная группа:  Мальчики: 340-300-260  Девочки: 300-260-220  Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени | Комплекс 5 |
| 96 |  |  | Бросок набивного мяча | 1 | Бросок набивногомяча (2 кг) двумя руками из различныхи. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту  Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх | Знать технику броска набивного мяча  Уметь бросать набивной мяч |  | Комплекс 5 |
| 97 |  |  | Кроссовая подготовка 1,5 км. | 1 | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 1,5км | Знать технику кросса  Уметь бегать кросс | Бег 1,5 км.  Основная группа: на время  Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени | Комплекс 5 |
| Футбол 7 часов | | | | | | | |
| 98 |  |  | Удар по мячу | 1 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | Знать технику выполнения удара  Уметь выполнять удар |  | Комплекс 5 |
| 99 |  |  | Ведение мяча  Игра головой, обыгрыш соперника | 1 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника.  Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; | Знать технику ведения мяча  Уметь выполнять ведение мяча  Уметь играть головой, выполнять финты |  | Комплекс 5 |
| 100 |  |  | Технические приемы и тактические действия в футболе  ТБ при обучении футболу. | 1 | Технические приемы и тактические действия в футболе. | Знать технические приёмы и тактические действия в футболе |  | Комплекс 5 |
| 101 |  |  | Удар по мячу | 1 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | Знать технику выполнения удара  Уметь выполнять удар |  | Комплекс 5 |
| 102 |  |  | Ведение мяча  Учебная игра | 1 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. | Знать технику ведения мяча  Уметь выполнять ведение мяча |  | Комплекс 5 |

: