**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 | Физическиеспособности | Контрольное упраж-нение (тест) | Возраст,лет | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 1112131415 | 6,3 и выше6,05,95,85,5 | 6,1-5,55,8-5,45,6-5,25,5-5,15,3-4,9 | 5,0 и ниже4,94,84,74,5 | 6,4 и выше6,36,26,16,0 | 6,3-5,76,2-5,56,0-5,45,9-5,45,8-5,3 | 5,1 и ниже5,05,04,94,9 |
| 2 | Координа-ционные | Челночный бег3X10 м, с | 1112131415 | 9,7 и выше9,39,39,08,6 | 9,3-8,89,0-8,69,0-8,68,7-8,38,4-8,0 | 8,5 и ниже8,38,38,07,7 | 10,1 и выше10,010,09,99,7 | 9,7-9,39,6-9,19,5-9,09,4-9,09,3-8,8 | 8,9 и ниже8,88,78,68,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину сместа, см | 1112131415 | 140 и ниже145150160175 | 160-180165-180170-190180-195190-205 | 195 и выше200205210220 | 130 и ниже135140145155 | 150-175155-175160-180160-180165-185 | 185 и выше190200200205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1112131415 | 900 и менее950100010501100 | 1000-11001100-12001150-12501200-13001250-1350 | 1300 и выше1350140014501500 | 700 и ниже750800850900 | 850-1000900-1050950-11001000-11501050-1200 | 1 100 и выше1150120012501300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед изположения сидя, см | 1112131415 | 2 и ниже2234 | 6-86-85-77-98-10 | 10 и выше1091112 | 4 и ниже5677 | 8-109-1110-1212-1412-14 | 15 и выше16182020 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: навысокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкойперекладине извиса лежа (девочки),кол-во раз | 11121314151112131415 | 11123 | 4-54-65-66-77-8 | 6 и выше78910 | 4 и ниже4555 | 10-1411-1512-1513-1512-13 | 19 и выше20 |

**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 глубокоесущности 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 уровнюподготовленности, 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 выполняютГосударственный стандарт, неттемпа роста показателейфизической 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 самостоятельнойДеятельности 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 | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение | 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.
 | 6Изучается 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.
 | 7Изучается 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, финишированиеБег 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 уровнюподготовленностиобучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з |
| 1 |  |  | Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖТБ 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 разгонаУметьпробегать 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 дистанцииУметьпробегать 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 метровУметьпробегать 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» – 10,9Подготовительная 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 разбегаУметьпрыгать 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 мМетание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояниеБросок 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 высотуЛовля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх | Знать технику выполнения метания теннисного мячаУметьпрыгать 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 тренировкаОРУ. | 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 упражненийУметьвыполнять 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 высотуУметьпрыгать 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 скоростьюиз различных и. п., бег с ускорением, с максимальной | Знать технику выполнения бега на средние дистанцииУметьбегать 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 мячаУметь 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 местеУметьиграть 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 мячаУметьиграть 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 мячаУметьвыполнять 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 направленияУметьвыполнять 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 позицийНападение быстрым прорывом (2:1)Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Знать технику выполнения нападенияУметьвыполнять 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 баскетболУметьиграть 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 предметовУметьвыполнять 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 предметамиУметьвыполнять 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 канатуУметьвыполнять лазание по канату |  | Комплекс 1 |
| 39 |  |  | Висы | 1 | Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскокДевочки: махом одной итолчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь | Знать технику выполнения висовУметьвыполнять 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 висеУметьвыполнять 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 прыжкаУметьвыполнять опорный прыжок |  | Комплекс 2 |
| 42,43 |  |  | Акробатические упражнения | 2 | Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках;стойка на голове с согнутыми ногамиДевочки: 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 упражненийУметьвыполнять упражнения |  | Комплекс 2 |
| 47 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | Знать технику выполнения упражненийУметьвыполнять 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 прыжкаУметьвыполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Техника выполнения опорного прыжка | Комплекс 2 |

|  |
| --- |
| Лыжная подготовка – 18 часов |
| 50 |  |  | Одновременный одношажный ходТБ 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 ходаУметьпередвигаться на лыжах | ТехникаОдновременногодвушажного 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 ходаУметь 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 махомУметь 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 горыУметь 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 шагомУметьвыполнять 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 упоромУметьвыполнять 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 -2,5кмУметьпроходить 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 стойкеУметьвыполнять 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 гонокУметьпроходить 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 гонокУметьпроходить 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 упражненийУметьраспределять 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 заданийУметь 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 собойУметь 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 игрокаУметь 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 стойкеУметь 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 местеУметь 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 вперёдУметь 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 рукамиУметь 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 собойУметь 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 мячаУметь 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 подачиУметь 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 удараУметьвыполнять прямой нападающий удар |  | Комплекс 5 |
| 86 |  |  | Игра в мини- волейбол. | 1 | Игра по упрощенным правилам мини-волейболаИгры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках | Знать технику в мини-волейболУметь 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 метровУметь 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 метровУметь 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» – 10,9Подготовительная 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 высотуУметь 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 длинуУметь выполнять прыжок в длину | Прыжка в длину с разбегаОсновная группа:Мальчики: 360, 340, 320.Девочки: 340, 320, 300Подготовительная 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 темпеУметьбегать 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 коридор10 м на дальность и заданное расстояние | Знать технику метания мяча на дальностьУметьвыполнять 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 цельУметьметать 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 длинуУметьпробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбегаОсновная группа:Мальчики: 340-300-260Девочки: 300-260-220Подготовительная 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 высотуЛовля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх | Знать технику броска набивного мячаУметь бросать набивной мяч  |  | Комплекс 5 |
| 97 |  |  | Кроссовая подготовка 1,5 км. | 1 | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 1,5км | Знать технику кроссаУметь бегать кросс | Бег 1,5 км.Основная группа: на времяПодготовительная 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 удараУметь выполнять удар |  | Комплекс 5 |
| 99 |  |  | Ведение мячаИгра 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 мячаУметь выполнять ведение мячаУметь играть головой, выполнять финты |  | Комплекс 5 |
| 100 |  |  | Технические приемы и тактические действия в футболеТБ 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 удараУметь выполнять удар |  | Комплекс 5 |
| 102 |  |  | Ведение мячаУчебная 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 мячаУметь выполнять ведение мяча |  | Комплекс 5 |

: