

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского

общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей,учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новыхметодик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование

разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников вбережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации

здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических спосбностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит фор мирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образованияв основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становитсявозможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знанияо физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-

процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры.

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого

разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации,модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрываетсявклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов

обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 7 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной

деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы

дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития.

Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности**. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.

Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий,причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебнуючетверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способыоценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле»,«ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование.*Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***. *Модуль «Гимнастика»*. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках

(мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании изапрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе(девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением

упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой

гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».*

 Эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости

передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение indresourcи поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры»*. Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок вкорзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с

использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных системфизической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.\_\_

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с

учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой,

планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов ипотребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского

движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных

качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое

предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными

возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими

учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной

функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций,

признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать

характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни; объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения; составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

 выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки); составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности; выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровойдеятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученныхтехнических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении

углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом

индивидуальных и возрастно-половых особенностей.\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Дата проведения(планируемая) | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Планируемые результаты | Виды/Формыконтроля |
| Раздел (блок) 1. Легкая атлетика – 15 часов. |
| 1 |  | Введение в предмет | Вводный | Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места. | Знать и соблюдать правила т/б | Текущий |
| 2 |  | Ходьба и бег. | Комбинированный | Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-50 м. Прыжки-многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра. | Уметь пробегать дистанцию с в/старта, владеть техникой прыжка с/м. | Текущий |
| 3 |  | Бег. | Комбинированный | Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (У). Упражнения с набивными мячами. | Уметь пробегать 30м. | Текущий |
| 4 |  | Прыжки. | Комбинированный | Скоростной бег до 50 м. Прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками, бег со средней скоростью. | Уметь прыгать в длину с/м | Текущий |
| 5 |  | Бег. | Комбинированный | Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину. | Уметь пробегать короткие дистанции. | Текущий |
| 6 |  | Бег. | Комбинированный | Челночный бег 3´10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия). | Уметь пробегать короткие дистанции. | Текущий |
| 7 |  | Прыжки | Комбинированный | Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10. Бег с препятствиями. | Уметь пробегать короткие дистанции. | Текущий |
| 8 |  | Метание. | Комбинированный | Броски и точки набивных мячей. Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. | Уметь прыгать в длину с 13 – 15шагов разбега | Текущий |
| 9 |  | Метание. Бег. | Комбинированный | Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров. | Уметь прыгать в длину с 13 – 15шагов разбега Уметь метать мяч с\м на дальность. | Текущий |
| 10 |  | Бег. Прыжки. | Урок совершенствования знаний и умений | Прыжки в длину с разбега (У). Бросок набивного мяча из-за головы. Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе. | Уметь метать мяч с\м на дальность. | Текущий |
| 11 |  | Бег. Метание. | Комбинированный | Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Правила выполнения домашних заданий по ф/к. | Уметь бежать в равномерном темпе | Текущий |
| 12 |  | Бег. | Комбинированный | Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены. |  | Текущий |
| 13 |  | Метание. | Комбинированный | Метание мяча (У). Правила соревнований в метаниях. Помощь в оценке результатов. Бег с изменением скорости, направления. | Уметь метать мяч с\м на дальность. | Текущий |
| 14 |  | Прыжки. Метание. | Комбинированный | Прыжки через препятствия и в зоны. Метание различных снарядов из различных положений и на дальность двумя руками. Игра. | Умение самостоятельно организовать игру | Текущий |
| 15 |  | Ходьба и бег. | Урок совершенствования знаний и умений | Подготовка места проведения занятий. Демонстрация упражнений. Полоса препятствий. Итоги занятий по легкой атлетике. | Уметь преодолевать препятствия. | Текущий |
| Раздел (блок) 2. Баскетбол – 15 часов. |
| 16 |  |  | Вводный | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр (б/о). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках. | Владение б/мячом в парах | Текущий |
| 17 |  |  | Комбинированный | Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. | Уметь передавать мяч в парах в движ. | Текущий |
| 18 |  |  | Комбинированный | Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра. | Уметь вести мяч с изменением направления. | Текущий |
| 19 |  |  | Комбинированный | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля. | Уметь вести мяч с изменением направления. | Текущий |
| 20 |  |  | Комбинированный | Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоеннных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра. | Уметь играть, применять в игре тех, приёмы. | Текущий |
| 21 |  |  | Урок совершенствования знаний и умений | Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты. | Уметь выполнять тех. приемы | Текущий |
| 22 |  |  | Урок совершенствования знаний и умений | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. | Владеть мячом в движении | Текущий |
| 23 |  |  | Урок совершенствования знаний и умений | Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра. | Владеть техникой игры | Текущий |
| 24 |  |  | Урок совершенствования знаний и умений | Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Владеть техникой игры | Текущий |
| 25 |  |  | Урок совершенствования знаний и умений | Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания. | Освоить комбинации игры в б/б | Текущий |
| 26 |  |  | Урок совершенствования знаний и умений | Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь выполнять ф-ции судьи. | Текущий |
| 27 |  |  | Комбинированный | Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка. | Судейство | Текущий |
| 28 |  |  | Урок совершенствования знаний и умений | Бег с ускорением, изменением направления с мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра. | Уметь выполнять тех. приемы | Текущий |
| 29 |  |  | Урок совершенствования знаний и умений | Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Судейство | Текущий |
| 30 |  |  | Комбинированный | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоги. | Уметь владеть игровой ситуацией | Текущий |
| Раздел (блок) 3. Гимнастика – 15 часов. |
| 31 |  | Строевые упражнения | Вводный | Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.Техника безопасности на уроках гимнастики. основы выполнения гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов.Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице. | Уметь оказать помощь во время занятий |  |
| 32 |  | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Урок совершенствования знаний и умений | Общеразвивающие упражнения без предметов, перестроение из колонны по два. 2 кувырка слитно. Лазанье по канату. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов. | Уметь выполнять стр, команды, лазать по канату. |  |
| 33 |  | Акробатика | Урок совершенствования знаний и умений | Теоретические сведения. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для разогревания.Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице. |  |  |
| 34 |  | Акробатика | Комбинированный | Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами: набивной мяч, большой мяч.Выполнение обязанностей командира отделения. |  |  |
| 35 |  | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Комбинированный | Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (бревно, скамейки). Составление простейших комбинаций. | Уметь выполнять стр/упражнения | Текущий |
| 36 |  | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Урок совершенствования знаний и умений | Упражнения с гантелями (М), с палками (Д). Упражнения на равновесие. Сочетание положений рук с маховыми движениями ногой, с поворотами, с ходьбой.Акробатика и акробатические соединения. Подтягивание в висе и из виса лежа.Вскок в упор присев. Стойка на лопатках (У). | Уметь выполнять упр., на бревне, акробатические соединения | Текущий |
| 37 |  | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Урок совершенствования знаний и умений | Упражнения с набивными мячами. Акробатические соединения (У). Лазанье по канату. Упражнения на равновесие. | Уметь выполнятьлазание по канату | Текущий |
| 38 |  | Акробатика | Комбинированный | Лазанье по канату (У). Прыжок ноги врозь (100-110 см). Упражнения в висах и упорах. Упражнения на бревне. Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. | Уметь выполнять упр., на бревне, акробатические соединения | Текущий |
| 39 |  | Акробатика | Комбинированный | Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне. Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Уметь выполнять упр., на бревне, акробатические соединения | Текущий |
| 40 |  | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Комбинированный | Упражнения с гимнастической палкой. Соскок с поворотом. Комбинация на брусьях. Смешанные висы. Опорный прыжок. Подтягивание. Упражнения на бревне. | Уметь выполнять комплекс упр., на брусьях. | Текущий |
| 41 |  | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Урок совершенствования знаний и умений | Упражнения с обручами (Д), с гантелями (М). Упражнения на брусьях. Поднимание туловища. Упражнения на равновесие на бревне (У). Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор. Полоса препятствий. |  | Текущий |
| 42 |  | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Урок совершенствования знаний и умений | Упражнения без предметов. Опорный прыжок (У). Соединение упражнений на брусьях и на перекладине. | Уметь выполнять комплекс упр., на брусьях. | Текущий |
| 43 |  | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Комбинированный | Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из виса лежа. Работа по станциям. |  | Текущий |
| 44 |  | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Комбинированный | Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём | Текущий |
| 45 |  | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения | Комбинированный | Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость. | Уметь выполнять прыжки на скорость | Текущий |
| Раздел (блок) 4. Лыжная подготовка – 21 часа. |
| 46 |  |  | Вводный | Теоретические сведения. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом.Попеременный двухшажный ход.Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | Знать т/б , значение занятий л/с для здоровья. |  |
| 47 |  | Ходьба на лыжах | Урок совершенствования знаний и умений | Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км. | Уметь выполнятьОдновременный двухшажный ход. |  |
| 48 |  | Ходьба на лыжах | Урок совершенствования знаний и умений | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | Уметь выполнятьОдновременный двухшажный ход. |  |
| 49 |  | Ходьба на лыжах | Урок совершенствования знаний и умений | Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах.Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Остановка рывком. Дистанция 1,5-2 км. | Уметь останавливаться рывком |  |
| 50 |  | Подъемы.Прохождение дистанции | Урок совершенствования знаний и умений | Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. | Уметь выполнять подъем |  |
| 51 |  | Подъемы. Торможение | Урок совершенствования знаний и умений | Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. | Уметь выполнять подъем, торможение |  |
| 52 |  | Подъемы и повороты | Урок совершенствования знаний и умений | Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. | Уметь выполнять подъем, торможение |  |
| 53 |  | Подъемы и повороты | Комбинированный | Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км | Уметь выполнять подъем, повороты |  |
| 54 |  | Ходьба на лыжах. | Комбинированный | Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. | Уметь выполнять подъем, повороты |  |
| 55 |  | Ходьба на лыжах. | Комбинированный | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км. | Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов. |  |
| 56 |  | Прохождение дистанции. | Урок совершенствования знаний и умений | Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. | Владеть техникой. |  |
| 57 |  | Ходьба на лыжах. | Урок совершенствования знаний и умений | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки. | Уметь выполнять одновременно бесшажный ход |  |
| 58 |  | Ходьба на лыжах. | Урок совершенствования знаний и умений | Правила самостоятельного выполнения и проверка домашних заданий. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км | Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов. |  |
| 59 |  | Ходьба на лыжах. | Урок совершенствования знаний и умений | Встречные эстафеты. | Владеть техникой изученных лыжных ходов |  |
| 60 |  | Ходьба на лыжах. | Комбинированный | Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м. | Владеть техникой изученных лыжных ходов |  |
| 61 |  | Ходьба на лыжах. | Комбинированный |  Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне. | Уметь передвигаться на лыжах |  |
| 62 |  | Ходьба на лыжах. | Комбинированный | Лыжные гонки – 1,5 км. | Уметь передвигаться на лыжах |  |
| 63 |  | Повороты. | Комбинированный | Повторение поворотов, торможений. | Уметь выполнять подъемы и спуски |  |
| 64 |  | Подъемы и спуски | Урок усвоения новых знаний и умений | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра. | Уметь выполнять подъемы и спуски |  |
| 65 |  | Ходьба на лыжах | Комбинированный | Передвижение по дистанции. Зимние забавы. | Уметь передвигаться на лыжах. |  |
| 66 |  | Закрепление | Комбинированный | Итоги лыжной подготовки. | Уметь передвигаться на лыжах. |  |
| Раздел (блок) 5. Волейбол – 18 часов. |
| 67 |  |  | Вводный | Теоретические сведения. Правила организации волейбола. Правила Т/б при занятиях спортивными играми. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование. | Знать правила игры |  |
| 68 |  |  | Урок совершенствования знаний и умений | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры. | Уметь владеть мячом в парах. |  |
| 69 |  |  | Комбинированный | Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У). | Уметь владеть мячом в парах. |  |
| 70 |  |  | Комбинированный | Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра. | Уметь выполнять передачи мяча у сетки |  |
| 71 |  |  | Комбинированный | Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра. | Уметь выполнять .прямую подачу |  |
| 72 |  |  | Комбинированный | Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. | Применять технич/приёмы |  |
| 73 |  |  | Комбинированный | Прием мяча у сетки. Подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов. | Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов. |  |
| 74 |  |  | Комбинированный | Прямой нападающий удар. Подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе. | Тактические действия |  |
| 75 |  |  | Комбинированный | Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра. |  |  |
| 76 |  |  | Комбинированный | Подача мяча на игрока. Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе. |  |  |
| 77 |  |  | Урок усвоения новых знаний и умений | Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2). Игра «Звонкий мяч». Помощь в судействе. | Уметь выполнять Прием мяча после подачи |  |
| 78 |  |  | Урок совершенствования знаний и умений | Совершенствование приема мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра. | Уметь выполнять Прием мяча после подачи |  |
| 79 |  |  | Урок совершенствования знаний и умений | Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3). Помощь в судействе (У). | Уметь владеть мячом в парах. |  |
| 80 |  |  | Урок совершенствования знаний и умений | Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра. Судейство. | Применять технич/приёмы |  |
| 81 |  |  | Урок совершенствования знаний и умений | Совершенствование приема мяча после подачи в игровых ситуациях, нападение и отбивание нападающего удара. Игровые задания. Учебная игра. | Применять технич/приёмы |  |
| 82 |  |  | Игровой | Контрольная игра Волейбол | Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов. |  |
| 83 |  |  | Игровой | Контрольная игра Волейбол | Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов. |  |
| 84 |  |  | Урок совершенствования знаний и умений | Двусторонняя игра. Судейство. Итоги по игровым урокам. | Применять технич/приёмы |  |
| Раздел (блок) 6. Легкая атлетика – 18 часов. |
| 85 |  | Бег. | Вводный | Комплекс скоростно-силовых упражнений. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Варианты челночного бега. Подачи команд. | Знать технику безопасности | Текущий |
| 86 |  | Ходьба и бег | Комбинированный | Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-50 м. Прыжки-многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра. | Уметь пробегать дистанцию с в/старта, владеть техникой прыжка с/м. | Текущий |
| 87 |  | Бег. Прыжки. | Комбинированный | Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (У). Упражнения с набивными мячами. | Уметь пробегать 30м. | Текущий |
| 88 |  | Прыжки | Комбинированный | Скоростной бег до 50 м. Прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками, бег со средней скоростью. | Уметь прыгать в длину с/м. | Текущий |
| 89 |  | Бег. | Комбинированный | Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину. | Уметь пробегать короткие дистанции. | Текущий |
| 90 |  | Бег. | Комбинированный | Челночный бег 3´10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия). |  | Текущий |
| 91 |  | Прыжки. | Комбинированный | Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10. Бег с препятствиями. |  | Текущий |
| 92 |  | Метание. | Комбинированный | Броски и точки набивных мячей. Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. | Уметь прыгать в длину с 13 – 15шагов разбега | Текущий |
| 93 |  | Метание. | Комбинированный | Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров. | Уметь метать мяч с\м на дальность. | Текущий |
| 94 |  | Прыжки. | Комбинированный | Прыжки в длину с разбега (У). Бросок набивного мяча из-за головы. Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе. | Уметь метать мяч с\м на дальность. | Текущий |
| 95 |  | Бег. | Комбинированный | Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Правила выполнения домашних заданий по ф/к. | Уметь бежать в равномерном темпе | Текущий |
| 96 |  | Бег. | Комбинированный | Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены. | Уметь пробегать с ускорением до 50 м | Текущий |
| 97 |  | Бег, прыжки. | Комбинированный | Перешагивание и прыжки через препятствие. Скорость и объем легкоатлетических упражнений. Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением до 50 м. |  | Текущий |
| 98 |  | Ходьба и бег. | Комбинированный | Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка. | Уметь бегать на время. | Текущий |
| 99 |  | Ходьба и бег. | Комбинированный | Бег 60 м. Прыжки в высоту перешагиванием. Подвижная игра. | Уметь бегать на время. | Текущий |
| 100 |  | Бег и прыжки. | Комбинированный | Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | Уметь выполнять бег с мак/скоростью | Текущий |
|  101 |  | Прыжки | Комбинированный | Бег 60 м (У). Закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивания. Правила соревнований в прыжках. Бег по пересеченной местности. |  | Текущий |
| 102  |  |  | Комбинированный | Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Прыжки в высоту (У). Измерение результатов. Подвижная игра на внимание. | Уметь прыгать в высоту | Текущий |