

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ «ПОДМОСКОВНЫЙ»**



Рабочая программа

**По учебному предмету «Физическая культура»
7 «Б» класс
основное общее образование
(ФГОС ООО)**

Составитель: Пикина Е.С.
учитель физической культуры

2020 – 2021 учебный год

Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – Волгоград: Учитель, 2016 г. и реализуется через учебно-методические комплекты по физической культуре для учащихся 5-9 классов - В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.Я. Виленский и др.

Согласно учебному плану учреждения на реализацию этой программы отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

В результате освоения учебного предмета «физическая культура»

Обучающийся научится:

- понимать основы истории развития физической культуры в России;
- понимать особенности развития избранного вида спорта;
- использовать 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;
- использовать физические упражнения общеразвивающей и корригирующей направленности;
- осознавать физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- осознавать возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- чувствовать психофункциональные особенности собственного организма;
- использовать индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- использовать способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- использовать правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Обучающийся научится:

Демонстрировать физические способности: скоростные (бег 60 м с высокого старта, с опорой на руку), силовые (лазание по канату на расстояние 6 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой). К выносливости - кроссовый бег 2 км, передвижение на лыжах 2 км. К Координации - последовательное выполнение 5 кувырков. Бросок малого мяча в стандартную мишень.

Обучающийся получит возможность научиться:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения высокого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину.

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, лазание по канату, опорный прыжок, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

Физическое совершенствование.

Обучающийся научится:

достигать физической подготовленности, которая должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся;

самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;

участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;

поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;

проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;

демонстрировать физические способности:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части населения народов России и человечества;
- усвоения гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоения социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры. В области познавательной культуры, нравственной культуры, трудовой культуры, эстетической, коммуникативной и в области физической культуры.

В области физической культуры:

Владения умениями:

- в циклических а ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12м) с использованием четырехшажного варианта бросков с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150г с места и по медленно движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине(мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6 элементов, или комбинацию состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики) кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене(девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты. Координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность и выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры (познавательной, нравственной, трудовой, эстетической, коммуникативной, физической).

В области физической культуры:

Владениями способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное развитие.

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержания. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования. Влияния занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной физкультурной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической

подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной(лечебной) и коррегирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика(девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Изучение ходов.

Спортивные игры (баскетбол и волейбол) игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Раздел 3. Тематическое планирование

Виды учебной работы	Всего часов
Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
Лёгкая атлетика	32
Спортивные игры (волейбол)	18
Спортивные игры (баскетбол)	18
Гимнастика	14
Лыжная подготовка	20
ИТОГО:	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименования разделов и тем	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Лёгкая атлетика – 20 часов				
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, беговые упражнения	Инструктаж по ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт до 20–40 м, бег по дистанции 50–60 м, скоростной бег до 50 м, встречные эстафеты, специальные беговые упражнения, ОРУ, челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.		
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт до 20–40 м, бег по дистанции 50-60 м, Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований		
3.		Высокий старт до 20–40 м, бег по дистанции 50-60 м. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств		
4.		Высокий старт до 20–40 м, бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств		
5.		Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.		
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание малого мяча	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину		
7.		Прыжок с 9-11 шагов разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.		
8.		Прыжок с 9-11 шагов разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
9.		Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		
10.	Бег на средние дистанции	Бег 1500м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции		
11.		Бег 1500м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции		
12.	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта» ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения		

13.		Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта» ОРУ. Развитие выносливости.		
14.		Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта» ОРУ. Развитие выносливости.		
15.		Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта» ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения		
16.		Бег 19 минут. Развитие выносливости. Специальные упражнения.		
17.		Бег 19 минут. Развитие выносливости. Специальные упражнения.		
18.		Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Понятие об объеме упражнения.		
19.		Правила соревнований по легкой атлетики. Теория.		
20.		Учетный Бег 2000м . Развитие выносливости		
Спортивные игры (волейбол) – 18 часов				
21.	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху. Правила ТБ		
22.		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.		
23.		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам		
24.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам .Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками через сетку.		
25.	Развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам		
26.		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники приема мяча снизу через сетку		
27.		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача.		

		Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам		
28.	Освоение техники нижней прямой подачи	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники передачи мяча сверху в парах. Оценка техники нижней прямой подачи.		
29.		Стойка и передвижение игрока. Комбинация из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники передачи мяча сверху в парах.		
30.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.		
31.		Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники передачи мяча в тройках спиной к цели.		
32.		Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке.		
33.		Нападающий удар после подбрасывания партнером. Прием мяча снизу двумя руками.		
34.	Совершенствование	Прием мяча снизу двумя руками. Совершенствование технических приемов.		
35.		Совершенствование технических приемов. Учебная игра.		
36.		Совершенствование технических приемов.		
37.		Совершенствование технических приемов. Жесты судей. Учебная игра.		
38.		Совершенствование технических приемов. Правила соревнований.		
Гимнастика с основами акробатики – 14час				
39.	Требования к технике безопасности Висы. Строевые упражнения	Выполнение команд « Пол-оборота направо!», « Пол-оборота налево!», Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.		
40.		Выполнение команд « Пол-оборота направо!», « Пол-оборота налево!», Подъем		

		переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости		
41.		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.		
42.		Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!», Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) ОРУ с гимнастической палкой(5-6 упражнений). Подтягивание в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей		
43.		Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!», Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) ОРУ с гимнастической палкой(5-6 упражнений). Подтягивание в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей		
44.		Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висячем положении. Оценка техники выполнения висов. Подтягивание.		
45.	Опорные прыжки, строевые упражнения	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок ноги врозь (д.) Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
46.		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок ноги врозь (д.) Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
47.		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок ноги врозь (д.) Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
48.		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок ноги врозь (д.) Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
49.		Учет. Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.		
50.	Акробатические упражнения и комбинации	Кувырок вперед в стойку на лопатках(м.). Кувырок назад в полушпагат. «мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		
51.		Кувырок вперед в стойку на лопатках(м.).		

		Кувырок назад в полушагат. «мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		
52.		Кувырок вперед в стойку на лопатках(м.). Кувырок назад в полушагат. «мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		
Лыжная подготовка – 20 час				
53.	Краткая характеристика лыжного спорта Требования к технике безопасности	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.		
54.	Освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом, преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		
55.		Одновременный одношажный ход, подъём в гору скользящим шагом		
56.		Одновременный одношажный ход, подъём в гору скользящим шагом		
57.		Одновременный одношажный ход, оценка техники одношажного хода		
58.		Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Подъём в гору скользящим шагом		
59.		Попеременный двушажный ход. Поворот на месте махом		
60.		Одновременный бесшажный и двушажный ход. Игры		
61.		Прохождение дистанции 3 км и подъём «полуёлочкой»		
62.		Торможение «плугом» и подъём «полуёлочкой»		
63.		Торможение «плугом» и подъём «полуёлочкой»		
64.		Торможение «плугом». Оценка техники одновременных ходов		
65.		Поворот на месте махом и одновременный бесшажный ход		
66.		Поворот на месте махом, одновременный бесшажный ход		
67.		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 4 км.		
68.		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		
69.		Оценка техники преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		
70.		Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Карельская гонка" и др.		
71.		Виды лыжного спорта. Оказание помощи при обморожениях и травмах, прохождение 4 км		
72.		Эстафеты и игры на лыжах, учет прохождение дистанции 4 км		
Спортивные игры (баскетбол) – 18 часов				
73.	Краткая характеристика вида спорта Требование к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя		

		руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей.		
74.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте спесивым сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления		
75.		Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте спесивым сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления		
76.	Овладение техники ведения мяча	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления		
77.		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола		
78.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со		

		средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола		
79.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (2:2, 3:3). Развитие координационных качеств. Учебная игра		
80.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2:2, 3:3). Развитие координационных качеств. Учебная игра		
81.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2:2, 3:3). Развитие координационных качеств. Учебная игра		
82.		Оценка техники передачи мяча со сменой мест		
83.	Овладение техники бросков мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2,3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
84.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2,3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
85.	Освоение индивидуальной техники защиты	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (3х1,3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Оценка техники штрафного броска		
86.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2,3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
87.		Вырывание и выбивание мяча. Передача мяча		

		в тройках со сменой мест.		
88.	Освоение техники ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди от плеча на месте и в движении с сопротивления защитника(в парах, в тройках, квадрате, круге)		
89.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, в тройках, квадрате, круге)		
90.		Комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом. Учебная игра		
Лёгкая атлетика – 12 часов				
91.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий, кроссовая подготовка	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений		
92.		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.		
93.		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнений		
94.		Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.		
95.		Бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объёме упражнений		
96.		Бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.		
97.		Бег (19мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.		
98.		Бег (20мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объёме упражнений		
99.		Учет бег 2000м без учета времени. Спортивные игры		
100.		Бег в равномерном темпе.ОРУ		
101.		Развитие двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость		
102.		Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз		
ИТОГО		102 часов		

<p>СОГЛАСОВАНО Протокол заседания методического объединения учителей от ____ 20__ г. № 01</p> <hr/>	<p>СОГЛАСОВАНО. Зам. директора по УВР ____ О.А. Артамонова ____ 20__ г.</p>
---	---