**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Инсарская средняя общеобразовательная школа № 1»**

**ИНСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  на заседании ШМО учителей математики, физики и информатики  МБОУ «Инсарская СОШ №1»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дягилева Т.И.  протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_  «29» августа 2018 г. | **«Согласовано»**  заместитель директора по УВР  МБОУ «Инсарская СОШ №1»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Чудаева Е.В.  «30» августа 2018 г. | **«Утверждаю»**  директор  МБОУ «Инсарская СОШ №1»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гулькина Е.В.  «31» августа 2018 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Физическая культура»**

**на 2018-2019 учебный год**

**Класс: 7"а"**

**Разработчик программы: Дягилева Татьяна Ивановна, учитель физической культуры.**

**г. Инсар**

**2018**

**Пояснительная записка**

Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культуре» (авторы В.И.  Лях , А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014).

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 7 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МБОУ «Инсарская СОШ №1». Предмет «Физическая культура» изучается в 7 классе в объеме 105 часов, из расчета 3 часа в неделю. Преподование ведется по учебнику « Физическая культура» 7 класс. Учебник для общеобразовательных организаций – В.И. Лях. М. Просвящения 2014

В примерную учебную программу по физической культуре авторов В.И.  Лях , А.А. Зданевич внесены следующие изменения и дополнения:

в последовательности изучения тем изменений нет;

в структуру и содержание разделов:

В содержание урочной части введена индивидуальная работа с детьми с ОВЗ, подготовительной и специальной медицинской группой.

в распределение количества часов:

За счет сокращения времени отведенного на повторение введены уроки приема нормативов комплекса ГТО и президентских тестов.

В планирование внеурочной работы введены часы на подготовку учащихся к ДЮП. Запланирована работа с одаренными учащимися и слабоуспевающимися учащимися.

**Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

**Цель:** 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.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- развитие двигательных способностей обучающихся в различных видах деятельности;

- подготовка обучающегося к осознанному выбору индивидуальной образовательной или профессиональной траектории, профессиональному самоопределению в условиях рынка труда.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В 6 классе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В 7классе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки обучающихся.

В 7 классе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки;   
в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью обучающихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-5 мин);

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются обучающимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и, по возможности, должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые обучающимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.  
 **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником 6 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 7 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В* *области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

*Предметные результаты* характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и пред-ставлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

Знания о физической культуре

**Обучающийся 7 класса научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и кон-цепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упраж-нениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Обучающийся 7 класса*  получит возможность научиться:**

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортив-ного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Обучающийся 7 класса научится:***

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, трениру-ющей и корригирующей направленности, подбирать индиви-дуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особен-ности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовлен-ности.

***Обучающийся 7 класса*  получит возможность научиться:**

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовлен-ности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздорови-тельной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

***Обучающийся 7 класса научится:***

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздейст-вующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся 7 класса получит возможность научиться:**

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Учащиеся 7 класса должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | — | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

Контроль за физическим развитием обучающихся 7 класса будет осуществляться с учётом норм ГТО. IV СТУПЕНИ (возрастная группа от 13 до 15 лет) 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| бронзовый значок гто | серебряный значок гто | золотой значок значок гто | бронзовый значок гто | серебряный значок гто | золотой значок значок гто |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
| или бег на 60 м (с) | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| или бег на 3000 м (с) | 15.20 | 14.50 | 13.00 | — | — | — |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 12 | — | — | — |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 340 | 355 | 415 | 275 | 290 | 340 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 190 | 215 | 150 | 160 | 180 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| 8. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)\*\* | 18.50 | 17.40 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или бег на лыжах на 5 км (мин, с)\*\* | 30.00 | 29.15 | 27.00 | — | — | — |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 16.30 | 16.00 | 14.30 | 19.30 | 18.30 | 17.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.25 | 1.15 | 0.55 | 1.30 | 1.20 | 1.03 |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 10 | | | | | |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

Особенность проведения дополнительных упражнений в том, что появляется поднятие туловища. Эта дисциплина выполняется в положении лежа на спине. Количество раз считается за одну минуту. И маленькому мужчине для золота нужно подняться сорок семь раз, а девочке – сорок.

Туристический поход проводится на десять километров. Эта дисциплина призвана, чтобы проверить навыки выживания в природе.

Еще одной новой дисциплиной является самозащита без оружия. Двадцать шесть очков для всех достаточно, чтобы получить золото и выполнить норму ГТО 2018. Таблица нормативов сообщает, что для 4-ой группы дается двенадцать видов упражнений.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Знания о физической культуре. **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование *Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оорота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".  *Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90°

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбываннием", "Карельская гонка" и др.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Распределение учебных часов по четвертям**

Курс рассчитан на 105 ч -3 часа в неделю, (35 учебных недель). Количество часов в 1-й четверти – 27ч. Количество часов во 2-й четверти – 21ч. Количество часов в 3-й четверти – 30ч. Количество часов в 4-й четверти – 27ч.

**Сетка контрольных работ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Четверть | Кол-во уроков | Вид урока контроля и тема контроля | Кол-во часов |
| I | 13 | Тест 30м. | 1 |
|  |  | Тест прыжок в длину с места. | 1 |
|  |  | Тест – подтягивание. | 1 |
|  |  | Старт с опорой на одну руку К.У. | 1 |
|  |  | Бег 60м. к.у. | 1 |
|  |  | Челночный бег 3\*10 К.У. | 1 |
|  |  | Метание малого мяча на дальность 5-6м. К.У. | 1 |
|  |  | Прыжок с 7-9 шагов разбега К.У. | 1 |
|  |  | Бег 1000 м.К.У. | 1 |
|  |  | Бег 1500 м.К.У. | 1 |
|  |  | Передача мяча двумя руками сверху в парах К.У | 1 |
|  |  | Нижняя подача мяча К.У. | 1 |
|  |  | Игра в мини-волейбол. К.У. | 1 |
| II | 9 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные вис(д.).К.У | 1 |
|  |  | Подтягивания в висе. К.У. | 1 |
|  |  | Опорный прыжок на козлаК.У. | 1 |
|  |  | Опорный прыжок ноги врозь через козла. К.У. | 1 |
|  |  | Кувырок вперед. К.У. | 1 |
|  |  | Кувырок вперед, стойка на лопатках. К.У | 1 |
|  |  | Кувырки вперед и назад К.У. | 1 |
|  |  | Упр. на гимнастическом бревне (ходьба приставными шагами, повороты в приседе, соскок с бревна согнувшись), на перекладине К.У | 1 |
|  |  | Лазание по канату К.У. | 1 |
| III | 11 | Попеременный двухшажный ход.К.У. | 1 |
|  |  | Одновременный бесшажный ход К.У. | 1 |
|  |  | Торможение плугом. К.У. | 1 |
|  |  | Подъем в гору «полуелочкой».К.У. | 1 |
|  |  | Попеременный двухшажный ход.К.У. | 1 |
|  |  | Одновременный бесшажный ход К.У. | 1 |
|  |  | Повороты переступанием в движении К.У. | 1 |
|  |  | Подъем в гору «полуелочкой».К.У. | 1 |
|  |  | Лыжные гонки 1 км К.У. | 1 |
|  |  | Бег на лыжах 2 км. К.У. |  |
|  |  | Лыжные гонки 3 км К.У. | 1 |
| IV | 19 | Челночный бег 3\*10 К.У. | 1 |
|  |  | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. К.У | 1 |
|  |  | Подтягивание К.У. | 1 |
|  |  | Наклон вперед сидя на полу и стоя на полу К.У. | 1 |
|  |  | Подьем туловища за 30 сек. К.У. | 1 |
|  |  | Прыжок в длину с места.К.У | 1 |
|  |  | Подьем туловища за 1 мин К.У. | 1 |
|  |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку К.У.. | 1 |
|  |  | Челночный бег 3\*10 К.У. | 1 |
|  |  | Бег 30 м с высокого старта К.У. | 1 |
|  |  | Бег 60 м. К.У. | 1 |
|  |  | Метание малого мяча на дальность К.У. | 1 |
|  |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» К.У. | 1 |
|  |  | Бег 1000 м.К.У. | 1 |
|  |  | Бег 1500 м К.У. | 1 |
|  |  | Бег 2000 м К.У. | 1 |
|  |  | Здача норм комплекса ГТО и Президентские тесты. | 3 |

Запланировано: 52 зачета. Промежуточная аттестация проводится в форме тестов, проверочных и самостоятельных работ.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 7 классе по четвертям.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | Четверть | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 2 | Спортивная игра волейбол | 21 | 12 |  |  | 9 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | 21 |  |  |
| 4 | Легкая атлетика | 30 | 12 |  |  | 18 |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 |  |  | 21 |  |
| 6 | Спортивная игра баскетбол | 9 |  |  | 9 |  |
| 7 | Спортивная игра футбол | 3 | 3 |  |  |  |
|  | Итого | 105 | 27 | 21 | 30 | 27 |

Календарно-тематическое планирование курса рассчитано на 35 учебных недель при количестве 3 уроков в неделю, всего 105 уроков. При соотнесении прогнозируемого планирования с составленным на учебный год расписанием и календарным графиком количество часов составило 105 уроков.

Если вследствие непредвиденных причин (морозные дни, перенесение государственных праздников, карантин и т.д.) количество уроков изменится, то для выполнения государственной программы по предмету это изменение будет компенсировано перепланировкой подачи материала.

**Календарно -** **тематичесеое планирование 7 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п | Содержание | Дата | Фактически | Домашнее задание |
|  | **1 четверть 27 час.** |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Беседа «Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, координационных способностей. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с эстафетными палками» |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 2 | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. **Бег 30 м - на результат.** |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 3 | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета. Тест прыжок в длину с места. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 4 | Высокий старт. бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. **Подтягивание – к.у.** |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 5 | Правила соревнований в беге. **Бег 60 метров – к. у. ГТО.** Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 6 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. **Наклон вперёд из положения стоя - к.у.** ГТО. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 7 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. **Челночный бег 3\*10 – к.у.** Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч» |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 8 | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). **Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. к.у.** и на заданное расстояние. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 9 | Правила соревнований в прыжках в длину. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.Бег 1000 м. К.У. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 10 | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. **Гладкий бег по стадиону 6 минут – на выносливость.** **(2000м.)к.у.** |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 11 | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу**. Прыжки в длину с разбега – на результат (норматив ГТО)** |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 12 | Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. **Бег 1500 метров – к.у.** |  |  | Развитие Физических качеств. |
|  | **Мини – футбол (3 ч.)** |  |  |  |
| 13 | Правила техники безопасности во время спортивных игр. Стойки игрока, перемещение приставными шагами боком и спиной вперед. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 14 | Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебные игры 4х4. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 15 | Профилактика простуды. Удар по воротам правой и левой ногой. Комбинация: ведение, остановка, удар по воротам. Учебные игры 4х4. |  |  | Развитие Физических качеств. |
|  | **Волейбол 12час.** |  |  |  |
| 16 | Правила т/б при занятиях спортивными играми. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование. Знать правила игры. ОРУ. Эстафеты, игровые упражнения. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 17 | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Спец. упражнения с мячом. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; Подвижные игры. Уметь владеть мячом в парах. П/и «Пасовка волейболистов». |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 18 | Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. **Передача мяча над собой (К.У).** Уметь владеть мячом в парах. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 19 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра. Уметь выполнять передачи мяча у сетки. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 20 | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 21 | ОРУ. Подача мяча, прием мяча (К). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. Применять технич/приёмы. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 22 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. 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. Игра «Мяч над сеткой». Расстановка игроков. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 23 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар. **Подача мяча (К).** Игра. Помощь в судействе. Тактические действия. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 24 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра в мини-волейбол. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 25 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Подача мяча на игрока. Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 26 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Совершенствование приема мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра. Уметь выполнять Прием мяча после подачи. Игра в мини-волейбол. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 27 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача, прием). **Игра в мини-волейбол.** **К.У.** |  |  | Развитие Физических качеств. |
|  | **2 четверть.21 час.Гимнастика.** |  |  |  |
| 28 | Инструктаж ТБ. Т.Б. на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка, помощь во время занятий ОРУ без предметов на месте. Строевая подготовка, упражнения с гантелями. Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках, длинный кувырок вперед (мал) Равновесия на одной ноге**. Сдача норматива ГТО. Наклон туловища стоя.** |  |  | Развитие Физических качеств |
| 29 | Элементы акробатики (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»). Упражнения на гибкость, прыжки с поворотом на 360. силовая подготовка. Уметь выполнять акробатические соединения. |  |  | Развитие Физических качеств |
| 30 | Беседа «история возникновения Олимпийских игр, возрождение олимпийского движения». Элементы акробатики. Лазание по канату. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Уметь выполнять акробатические соединения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа, стоя со страховкой. Упражнения на гибкость. Стойка на голове и руках (мал) |  |  | Развитие Физических качеств |
| 31 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа, стоя. Упражнения на гибкость. Равновесия, стойка на голове и руках (мал) Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. Силовая подготовка. Уметь выполнять акробатические соединения. |  |  | Развитие Физических качеств |
| 32 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад «мост» из положения лежа, «колесо». Лазание по канату (К). Акробатические соединения из изученных элементов. Висы на перекладине (подъем переворотом, из виса на подколенках через стойку на руках, опускание в упоре присев). Девочки - упражнения на брусьях. Уметь выполнять стр/упражнения |  |  | Развитие Физических качеств |
| 33 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические соединения (К). Упражнения на перекладине (м), на брусьях (д). Силовая подготовка. Уметь выполнять акробатические соединения |  |  | Развитие Физических качеств |
| 34 | Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 др. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение» Опорный прыжок. Упражнения на брусьях (д), на перекладине (м). Упражнения на гибкость. Уметь выполнять упр., на брусьях. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 35 | Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. Упражнения на перекладине (К),упражнения на брусьях (К) Опорный прыжок. Уметь выполнять упр.. на брусьях, перекладине. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 36 | Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Упр на гимнастической скамейке. Опорный прыжок (К). упражнения на бревне (д), упражнения на брусьях (м), упражнения на гибкость. Уметь выполнять комплекс упр., на брусьях. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 37 | Строевые упр. ОРУ в парах. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату. **Подтягивание**: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – **к.у.** Урок совершенствования знаний и умений. Подтягивание (К), упражнения на брусьях (м), упражнения на бревне (д). |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 38 | Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне**.** Работа по станциям. **Лазание по канату- к.у.(д: на количество метров).**  П/и «Верёвочка под ногами» |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 39 | Перестроение из колоны по 1 в колону по 4. ОРУ с набивными мячами. Подготовительные упражнения для опорного прыжка. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку (К). Круговая тренировка. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 40 | Строевые упр.. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. (Козел.) Броски набивного мяча до 2 кг. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 41 | ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. опорный прыжок ноги врозь через козла. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты Круговая тренировка. **Тест на гибкость (К).** Силовая подготовка. Уметь преодолевать препятствия разными способами. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 42 | ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок через козла. **Прыжки со скакалкой**. Прыжки через скакалку за 2,5 мин (К). Полоса препятствий. Уметь прыгать через скакалку на время. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 43 | Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. **Поднимание туловища за 30 сек.к.у.**Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 44 | Комбинации на гимнастических снарядах. **Опорный прыжок через козла – к.у.** Эстафеты с гимнастическими предметами. Эстафеты с использованием спортивного инвентаря. Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём. |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 45 | Строевой шаг. Повороты в движении. Упр. на гимнастическом бревне (ходьба приставными шагами, повороты в приседе, соскок с бревна согнувшись), на перекладине Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Бездомный заяц». |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 46 | ОРУ с набивным мячом. Строевой шаг. Повороты в движении. Лазание по канату. Упр. на брусьях (вис согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых и согнутых ног в висе), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз). Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Челнок». |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 47 | Строевой шаг. Повороты в движении.. ОРУ с набивным мячом. Лазание по канату. Упр. на гимнастическом бревне (ходьба приставными шагами, повороты в приседе, соскок, с бревна согнувшись), на перекладине К.У Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Бездомный заяц». |  |  | Развитие Физических качеств. |
| 48 | ОРУ с набивным мячом. Строевой шаг. Повороты в движении. **Упр. на брусьях К.У.** (вис согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых и согнутых ног в висе), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз). Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Челнок». |  |  | Развитие Физических качеств. |
|  | **3 четверть 30 час. Лыжная подготовка (21ч.)** |  |  |  |
| 49 | ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.  передвижение по дистанции – 1 км. |  |  | Катание на лыжах. |
| 50 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. |  |  | Катание на лыжах. |
| 51 | Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. |  |  | Катание на лыжах. |
| 52 | Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. |  |  | Катание на лыжах. |
| 53 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) |  |  | Катание на лыжах. |
| 54 | Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой», спуски с пологого склона. Дистанция 2 км. Сдача норматива ГТО. |  |  | Катание на лыжах. |
| 55 | Самоконтроль. Повороты в движении переступанием. Дистанция 3км. |  |  | Катание на лыжах. |
| 56 | Одновременные ходы, попеременные ходы. Пройти дистанцию 2,5 км |  |  | Катание на лыжах. |
| 57 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  передвижение по дистанции – 3 км. |  |  | Катание на лыжах. |
| 58 | Виды лыжного спорта. **Лыжные гонки – 3 км.** Техника подъемов и спусков (подъем «ёлочкой» и спуск с поворотами вправо и влево). |  |  | Катание на лыжах. |
| 59 | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км |  |  | Катание на лыжах. |
| 60 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. |  |  | Катание на лыжах. |
| 61 | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. |  |  | Катание на лыжах. |
| 62 | **Лыжные гонки – 2 км. ГТО** Повторение поворотов, торможений.Эстафета на дистанции 200-250м; |  |  | Катание на лыжах. |
| 63 | Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. |  |  | Катание на лыжах. |
| 64 | Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) |  |  | Катание на лыжах. |
| 65 | Повороты в движении переступанием. Дистанция 2 км. |  |  | Катание на лыжах. |
| 66 | Одновременные ходы, попеременные ходы. Пройти дистанцию 1,5 км |  |  | Катание на лыжах. |
| 67 | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. |  |  | Катание на лыжах. |
| 68 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  передвижение по дистанции – 3 км. |  |  | Катание на лыжах. |
| 69 | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. |  |  | Катание на лыжах. |
|  | **Баскетбол- 9 час.** |  |  |  |
| 70 | Правила техники безопасности во время спортивных игр. Стойки игрока, перемещение приставными шагами боком и спиной вперед. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4. |  |  | Развитие физических качеств. |
| 71 | Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебные игры 4х4. |  |  | Развитие физических качеств. |
| 72 | Профилактика простуды. Удар по воротам правой и левой ногой. Комбинация: ведение, остановка, удар по воротам. Учебные игры 4х4 К.У. |  |  | Развитие физических качеств. |
| 73 | Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  |  | Развитие физических качеств. |
| 74 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. |  |  | Развитие физических качеств. |
| 75 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  |  | Развитие физических качеств. |
| 76 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  |  | Развитие физических качеств. |
| 77 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. |  |  | Развитие физических качеств. |
| 78 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. К.У. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. |  |  | Развитие физических качеств. |
|  | **4 четверть- 27 час** |  |  |  |
|  | **л/атлетика - 5 час.** |  |  |  |
| 79 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (р). |  |  | Развитие физических качеств. |
| 80 | Питание и питьевой режим. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (З).Челночный бег 3\*10 К.У. |  |  | Развитие физических качеств. |
| 81 | Режим дня школьника. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (С). |  |  | Развитие физических качеств. |
| 82 | Режим дня школьника. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (С) |  |  | Развитие физических качеств. |
| 83 | Значение напряжения и расслабления мышц. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. К.У |  |  | Развитие физических качеств. |
|  | **Волейбол - 9 час** |  |  |  |
| 84 | Техника безопасности во время спортивных игр. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б «Летучий мяч». |  |  | Развитие физических качеств. |
| 85 | Поведение в экстремальных ситуациях. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б. «Летучий мяч». |  |  | Развитие физических качеств. |
| 86 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». **Подтягивание К.У.** |  |  | Развитие физических качеств. |
| 87 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». **Наклон вперед сидя на полу и стоя на скамейке. К.У.** |  |  | Развитие физических качеств. |
| 88 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. |  |  | Развитие физических качеств. |
| 89 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.**Подьем туловища за 30 сек. К.У.** |  |  | Развитие физических качеств. |
| 90 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. **Прыжок в длину с места. К.У.** |  |  | Развитие физических качеств. |
| 91 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. **Подьем туловища за 1 мин К.У.** |  |  | Развитие физических качеств. |
| 92 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. **Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку К.У..** Эстафеты. Игра в мини-волейбол. |  |  | Развитие физических качеств. |
|  | **Легкая атлетика (13ч.)** |  |  |  |
| 93 | Основные причины травматизма. Высокий старт Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. |  |  | Развитие физических качеств. |
| 94 | Высокий старт бег с ускорением, с специальные беговые упражнения. **Челночный бег 3\*10 К.У.** |  |  | Развитие физических качеств. |
| 95 | Значение здорового образа жизни для человека. Высокий старт бег с ускорением, с специальные беговые упражнения. **Бег 30 м с высокого старта К.У.** |  |  | Развитие физических качеств. |
| 96 | Мир Олимпийских игр. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. Высокий старт. (бег с ускорением. финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Страт с опорой на одну руку(С), прыжки в длину с разбега(Р). **Бег 60 м. К.У.** |  |  | Развитие физических качеств. |
| 97 | Основные причины травматизма. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старт с опорой на одну руку. ( С ) Прыжки в длину с разбега. ( З). Метание мяча с 3 шагов ( Р.) |  |  | Развитие физических качеств. |
| 98 | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость. ОРУ. Прыжок в длину с разбега – подбор с разбега (С). **Метание малого мяча на дальность К.У.**Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Развитие физических качеств. |
| 99 | Виды легкой атлетики. ОРУ в движении. **Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» К.У.** Метание малого мяча на дальность (С) с 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Развитие физических качеств. |
| 100 | Профилактика плоскостопия. ОРУ. Метание мяча 150 г с 2-3 шагов (У). Бег в равномерном темпе. **Бег 1000 м.К.У.** |  |  | Развитие физических качеств. |
| 101 | Профилактика близорукости. ОРУ. Бег в равномерном темпе. **Бег 1500 м К.У.** Развитие выносливости. Игры по выбору детей. |  |  | Развитие физических качеств. |
| 102 | Значение здорового образа жизни для человека. **Бег 2000 м без учета времени. К.У.** Подвижные игры по выбору детей. |  |  | Развитие физических качеств. |
| 103 | Здача норм комплекса ГТО и Президентские тесты. Игры по выбору детей. |  |  |  |
| 104 | Здача норм комплекса ГТО и Президентские тесты. Игры по выбору детей. |  |  |  |
| 105 | Здача норм комплекса ГТО и Президентские тесты. Игры по выбору детей. |  |  | Научиться плавать. |

**Технологии обучения (или их элементы):**

Приоритетным направлением работы каждой школы является повышение качества образования через использование современных образовательных технологий на уроках и внеклассных занятиях. Поэтому современный педагог должен в совершенстве владеть знаниями в области этих технологий и успешно применять их на своих уроках. Учитель, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческие потенциалучащихся.

1.Здоровьесберегающая технология.

2. Игровая технология.

3. Технология метода проектов.

4.Информационно компьютерная технология.

5. Технология личностно-ориентированного обучения.

6. Технология уровневой дифферентации.

**Типы уроков**

* Комбинированные уроки.
* Урок с оздоровительной направленностью.
* Урок развивающий.
* Урок восстанавливающий.
* Урок с воспитательной направленностю.рок
* Урок с образовательной направленностью.
* Вводный урок.
* Урок изучение нового материала.
* Урок совершенствования.
* Урок смешанный (комплексный).
* Урок контрольный.

**Формы обучения:**

Индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая, фронтальная.

**Формы контроля:**

Предварительный, текущий, оперативный (текущий),групповой,индивидуальный, самоконтроль учащегося, мониторинги, тесты, итоговый.

**РАБОТА С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ.**

На уроках проводится работа с одаренными детьми (дифференциация, индивидуализация обучения): групповые занятия с одаренными учащимися;

предметные кружки;

кружки по интересам; конкурсы;

участие в олимпиадах; работа по индивидуальным планам;

исследовательская деятельность и участие в НПК.

**РАБОТА С ДЕТЬМИ ОВЗ.**

В 7 «А» классе обучаются дети с ОВЗ. Во время обучения с этими обучающимися осуществляется индивидуальный подход с учетом их психофизических особенностей, так как эти дети обучаются в одном классе с детьми, не имеющими нарушения развития. Согласно рекомендациям по работе с данными учащимися объяснение нового материала осуществляется более подробно, неоднократное проговаривание инструкций к выполняемым заданиям, отводиться больше времени на подготовку сдачи нормативов.

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Изучение обучающимися региональных особенностей учитывается при проведении уроков физической культуры, вопросы народных игр и традиций. 1 раз в месяц.

**ПРИМЕНЕНИЕ ИКТ НА УРОКАХ:**

Предусмотрено данной программой применение на уроках ИКТ, в форме наглядных презентаций для изучения материала, для контроля знаний, что обусловлено:

улучшением наглядности изучаемого материала,

увеличением количества предлагаемой информации,

уменьшением времени подачи материала

**ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

**1.** Компьютер.

**УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**Перечень учебно-методического обеспечения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Спортивный инвентарь, оборудование | количество |
| 1 | Мячи волейбольные | 6 шт. |
| 2 | Мячи баскетбольные | 5 шт. |
| 3 | Мячи набивные | 6 шт. |
| 4 | Мячи футбольные | 2 шт. |
| 5 | Скакалки | 10 шт. |
| 6 | Лыжи на ботинках | 40 пар |
| 7 | Лыжные ботинки | 40 пар |
| 8 | Маты | 10 шт. |
| 9 | Гранаты | 6 шт. |
| 10 | Мячи для метания | 8 шт. |
| 11 | Щиты и кольца баскетбольные | 2 шт. |
| 12 | Стенка гимнастическая | 6 пролётов |
| 13 | Волейбольная сетка | 1 шт. |
| 14 | Рулетка измерительная | 1 шт. |

**Учебно-методическое обеспечение предмета**

**Нормативные документы и программы:**

Закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. No 273-ФЗ;

Закон об образовании в Республике Мордовия;

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Минобразования России от 05.03 2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»);Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».Примерные программы основного общего и среднего (полного) общего образования по математике (письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2005 г. № 03-1263);

**Методические материалы:**1. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Москва «Просвещение» 2002г.2. А.П. Матвеев. Методика физического воспитания в начальной школе. Москва. «Владос пресс» 2003г.3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. Москва. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г.4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.5. Белов В.И. Психология здоровья. - М.: Респекс, 1994г.6. В.Б. Попов. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. Москва. «Издательство Астрель». 2002г.7. В.Я. Дронов. Лыжная подготовка детей школьного возраста. Москва. «Издательство НЦ ЭНАС». 2005г.8. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.10. Научно-методический журнал – Физическая культура в школе. Москва. «Школа-Пресс».11. Методическая газета-«Спорт в школе». Москва. Издательский дом «Первое сентября»

**Интернет – ресурсы:**

[http://standart.edu.ru](http://standart.edu.ru/) [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];

[http://school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru/) [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];

[http://pedsovet.su](http://pedsovet.su/) [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];

[http://festival.1september.ru](http://festival.1september.ru/) [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];

[www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru/) [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];

[http://www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru/) [Учительский портал];

http://www.методкабинет.рф [Всероссийский педагогический порта «Методкабинет.РФ»];

[http://easyen.ru](http://easyen.ru/) [Современный учительский портал];

[http://window.edu.ru](http://window.edu.ru/) [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];

[http://www.moluch.ru](http://www.moluch.ru/) [Сайт журнала «Молодой ученый»];

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> [Портал «Физкультура в школе»];

<http://www.fismag.ru/> [Сайт журнала «Физкультура и спорт»];

[fizcultura.ucoz.ru](//yandex.ru/clck/jsredir%3Ffrom=yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text=&etext=594.w5mUYEXIemcvSqzf_CHTPpkx9wkPe-TVosx6TGQ35LM0OTQOpaLiYikQy4iPZp1ofHqGe8oTlJSeFHe7Io9YFenKTPQ3CLigbrA1hC0VECnjMli9Y2d0A7JbQx4aLGQjls9YRxY6TzdtfAItJ-jBg3IdW8FVjssQvKmqDEFDqhcyfxjdOtk2b8xd1W5eDeLF9p9HFjcaRDuTHEWYbBpIvpsHqMRbN06DPiU5Ygq9Py_7CPzgi4_l6mc7V6orD83jRyY2fhoHfbybNrWh2L6Uaw.5f5e1f1d5afdfde577532c16d9779c80c73912ba&uuid=&state=AiuY0DBWFJ4ePaEse6rgeKdnI0e4oXuRYo0IEhrXr7yzC-cy8qJC97rqrEOY1rnngR_TlXOtqI4I-v1FZdqzraZR5oyST2mrgftHXbVSoOQqfh3LbnyQTlnBkAfMHCbJFWNbEkzXOF_RQ9NngqtV9WUsC54wJ6pxcMLdQbSn0gdtzF1MWA0nBX6a91GJx-piXSS3CMwWmc08kBzMAmPxOlpI1kBg8Pos5UcUE2h9STu7CSQB9UyJRsD82DfU33s8u6_OmedVoyEsSuooVx2JdtH3UcgKfYTF7qxPUkZ2hmodnO7UTKHpjK3ZX7hGS-dceZr68qon9vWzIe3WUpyWEe2wzmSz7ezQ3_z9dKkCkXfRZcO3WwCDjTDWuClmBRIBmyCh36XoTfLspgTSH2bVwWgqFX8qO7pd6_oc3u_AOQm8qApcuzunwdInp-4FmKF3PjwjrnQJoheW5gfnFpqTe3CRTIJ40YckOkQEfh2BuqFZrhQB1gi5kFedzcY0-8je0uQdSxpeqbGYRoENqwJZtFaUGrtCTIjf&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxbEdhMlBNYVBOdmM0R2FmZ0ZUX1VrckpPRFFKcTNtOVV5cVBoQ0dwQ0ljRzlzbkZOVThZcFdOSFhOaU9BcHR6V0FKWGhsb0tBTVFlOEFZN2lpcUJrN2c&b64e=2&sign=f94e1431ef4294683002a9d79b686807&keyno=0&ref=cM777e4sMOAycdZhdUbYHtkusEOiLu3mdB1NJZzO2O5AA8OIHajtxwnTKSzywJGlIV9OYrza9cTIAKPpGMKW2UD-EgMYGC7AWfdOnTedFis_EDoJLL1CvdNr83YKMBGUaV5vxFp5sIYrns6iT2HthVVF2O_X-n9CcUKcf8gpkFOmaXsYkqnTjAFz-OcGjQPLiseZrL92gTU4NPvDrSicmA-wXlm6Z4URUk3sNqTPLRsVpXkE4kT9RlPq1UVKt0gfxgT99amlEAJsnS_ObGKRSK6wbOxIgOZG10Rx8PvTRRn79mx17nDr2-ee9MY-B-zA7bjemx8pEim_tllisRYEzeEFVILw4FRz&l10n=ru&cts=1423380295718&mc=0#_blank) [Сайт журнала «Физкультура в школе»];

[http://www.fizkult-ura](http://www.fizkult-ura/) [Сайт профессионального сообщества учителей физической культуры «ФизкультУра»];

<http://www.school-obz.org/> [Сайт инфоормационно-методического издания для преподавателей «Основы безопасности жизнедеятельности»];

<http://www.e-osnova.ru/journal/23> [Сайт журнала «Основа профессионального роста»];

<http://www.alleng.ru/edu/saf1.htm> [Образовательный ресурс «Безопасность жизнедеятельности»];

http://обж.рф/ [Сайт «ОБЖ: основы безопасности жизнедеятельности];

<http://www.k-yroky.ru/load/125> [Сайт для учителей и учащихся «К уроку.Ru

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ - 7кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание (раз) | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 3х10(сек) | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  (раз) | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м.  (сек) | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон  (см) | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  (раз) | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча   1 кг. (см) | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

**Уровень подготовки учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| Гибкость(Наклон вперед) | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 2000метров | 14.30 | 14.00 | 11.30 | 15.00 | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров |  | без | учета | времени | - | - |