

1. ***Пояснительная записка***

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), программы по физической культуре М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 класс, в соответствии с учебным планом Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Боровинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н.М.Щукина».

***Целью*** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, спо­собной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации тру­довой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здо­ровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физи­ческой культуре в 6 классе ориентируется на решение сле­дующих **задач:**

- 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 приёмами ба­зовых видов спорта;

- формирование 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.

Ориентируясь на решение задач образования по фи­зической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содер­жании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего пла­нирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные пло­щадки, стадион, бассейн);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, опреде­ляющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенно­стей формирования познавательной и предметной активности уча­щихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестно­му» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирова­ние учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих плани­рование учебного материала на целостное формирование мировоз­зрения учащихся в области физической культуры, всестороннее рас­крытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе ак­тивного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных меропри­ятиях, самостоятельных занятиях физическими упраж­нениями.

***II. Общая характеристика учебного предмета***

Учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рам­ках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышле­ние, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках физической культуры непременно используется межпредметная связь: ОБЖ – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; география - туризм, выживание в природе; химия - процессы дыхания; физика - природные явления, скорость, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;

история - история Олимпийских игр, история спорта; математика – расстояние, меры длины; биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность.

***III. Место учебного предмета в учебном плане***

Учебный план Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Боровинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Н.М.Щукина» отводит 102 часа в год для обязательного изучения учебного предмета  «Физическая   культура» в 7 классе, из расчета 3 часа  в неделю.

***IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета***

*Личностные результаты*отражаются в индивидуальных качествен­ных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потреб­ностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патрио­тизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

*Метапредметные результаты*характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накоп­ленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного матери­ала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуютсякак в рамках образовательного процесса (умение учить­ся), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ста­вить и формулироватьдля себя новые задачи в учёбе и познаватель­ной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффектив­ныеспособы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результата­ми, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достиже­ния результата,определять способы действий врамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия реше­ний и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и симво­лы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты па основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументи­ровать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной прак­тике и профессиональной ориентации.

*Предметные результаты*характеризуют опыт учащихся в творче­ской двигательной деятельности, который приобретается и закрепля­ется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практи­ческих задач, связанных с организацией и проведением самостоятель­ных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формиро­вании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расшире­нию и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физи­ческие упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, вклю­чать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных системати­ческих занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказы­вать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физиче­ских качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по­средством использования стандартных физических нагрузок и функ­циональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических дей­ствий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

***V. Содержание программного материала***

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние 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 корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.***Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.***Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры***. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

***Лёгкая атлетика.***Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжные гонки.***Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Спортивные игры.***Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***VI. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Общее количество часов | Основные виды учебной деятельности учащихся |
| Основы знаний | В процессе занятий | Излагать историю зарождения олимпийского движения в России. Характеризовать Олимпийское движение в России (СССР). Характеризовать цель и значение закаливающих процедур. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр. Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей. Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели. Выделять виды закаливания и определять их специфические воздействия на организм. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности их проведения. |
| Лёгкая атлетика | 21 | В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого 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; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».  В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м. |
| Спортивные игры | 30 | В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). |
| Гимнастика | 21 | В гимнастическах и акробатическах 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), состоящую из шести 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). |
| Лыжная подготовка | 30 | Демонстрироапть попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одношажный ходы; спуски и подъемы; торможения; игры на лыжах; эстафеты. Применять лыжные ходы при прохождении дистанции до 5 км. |

***VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение для реализации программы***

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М., «Просвещение», 2008.
2. Физическая культура 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.Я. Виленский и др. - М, Просвещение» 2013.
3. Меры безопасности на уроках физической культуры (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие/

В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, П.А. Киселев, Г.Н. Попова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003.

4. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – Изд. 2-е. – Ростов р/Д: Феникс, 2009.

Интернет-ресурсы:

http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library

http://sport-men.ru/

http://900igr.net/prezentacii-po-fizkulture.html

http://www.fizkult-ura.ru/node/32746

http://fizkultura-obg.ru/

http://sportjatervis.blogspot.ru/2008/11/yandexpartnerid-28336-yandexsitebgcolor\_4596.html

http://www.regobraz.ru/statia.php?nm=102

<http://fizkulturnica.ru/roditelyam-1/fizkultura-v-shkole/>

Материально-техническое обеспечение:

Ракетка для бадминтона-4. Кольцо баскетбольное-4. Сетка баскетбольная-4. Щит баскетбольный-4. Мяч баскетбольный-40. Мяч волейбольный-15

Сетка волейбольная-2. Мяч для метания-6. Сетка для ворот-6. Бита городошная-6. Городки-15. Сетка для ограждения-3. Дротик-9. Мишень-3

Граната спортивная для метания-12. Планка для прыжков в высоту-1. Стойка для прыжков в высоту-2. Эстафетная палочка-4. Ботинки для лыж (пара)-15. Крепления для лыж-20. Лыжи (пара)-30. Лыжные палки (пара)-20. Мяч для настольного тенниса-5. Ракетка для настольного тенниса-8

Сетка для настольного тенниса-3. Стол теннисный-2. Пневматическая винтовка-3. Бита-2. Брусья гимнастические параллельные-1

Перекладина гимнастическая-1. Скамейка гимнастическая универсальная-8. Веревка туристическая . Компас спортивный-1. Костровой набор-1

Набор канатов. Набор шанцевого инструмента. Рюкзак туристический. Мяч для тенниса-5. Гантели-6. Ворота футбольные-4. Мяч футбольный-10

***VIII. Планируемые результаты изучения предмета***

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Лёгкая атлетика

*На овладение техникой спринтерского бега*

Высокий старт от 15 до 30 м, бег с ускорением от 30 до 50 м., скоростной бег до 50 м., бег на результат 60 м.

*На овладение техникой длительного бега.*

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м*.*

*На овладение техникой прыжка в длину.*

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

*На овладение техникой прыжка в высоту.*

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

*На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.*

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние

*На развитие выносливости.*

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, шестиминутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

*На развитие скоростно- силовых способностей.*

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

*На развитие скоростных способностей.*

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*На развитие координационных способностей.*

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле- нием препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

*На знания о физической культуре.*

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; прави- ла соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка ддя выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спортивные игры.

Баскетбол.

*На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*На освоение ловли и передач мяча.*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*На освоение техники ведения мяча.*

Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

*На овладение техникой бросков мяча.*

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

*На освоение индивидуальной техники защиты.*

Вырывание и выбивание мяча.

*На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

*На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей*.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*На освоении тактики игры.*

*Тактика свободного нападения*

Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3.

Волейбол

*На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*На освоение техники приема и передач мяча.*

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностеи.*

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

*На развитие координационных способностей.*

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями

и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

*На развитие выносливости.*

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

*На развитие скоростных и скоростно- силовых способностей.*

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

*На освоение техники нижней прямой подачи.*

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

*На освоение техники прямого нападающего удара.*

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*На закреяление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.*

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом.

*На освоение тактики игры.*

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

*На знания о физической культуре.*

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

*На освоение строевых упражнений.*

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте*.*

*На освоение общеразвиващих упражнений без предметов на месте и в движении.*

Сочетание различных положений рук, ног, туловиша. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

*На освоение общеразвивающих упражнений с предметами.*

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

*На освоение и совершенствование висов и упоров.*

Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

*На освоение прыжков.*

Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

*На освоение акробатических упражнений.*

Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

*На развитие координационных способностей.*

Ощеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки е пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

*На развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

*На развитие скоростно силовых способностей.*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*На развитие гибкости.*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*На знания о физической культуре.*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка.

*На освоение техники лыжных ходов.*

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры:

«Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

*На знания о физической культуре.*

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек. | 10.6 | 10,8 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см. | 175 | 165 |
| Силовые | Подтягивание из виса  Отжимания | 8  25 | 10 |
| К выносливости | Бег 1000м, мин. | 4,35 | 4,50 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 5. Календарно-тематическое планирование** | | | | | |
| Наименование раздела | Номер урока | План | Факт | Тема уроков | Домашнее задание |
| Легкая атлетика | 1 |  |  | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин. | Комплекс утренней гимнастики |
|  | 2 |  |  | Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м. | Комплекс утренней гимнастики |
|  | 3 |  |  | Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега. Бег 500 м. | Равномерный бег |
|  | 4 |  |  | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м | Прыжки со скакалкой |
|  | 5 |  |  | Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность. | Равномерный бег |
|  | 6 |  |  | Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут | Прыжки со скакалкой |
|  | 7 |  |  | Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м. | Прыжки со скакалкой |
|  | 8 |  |  | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания. | Броски легких предметов на дальность и цель |
|  | 9 |  |  | Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |
|  | 10 |  |  | Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. | Равномерный бег |
| Спортивные игры | 11 |  |  | Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление. | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |
|  | 12 |  |  | Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |
|  | 13 |  |  | Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра "Мяч ловцу" | Комплекс упражнений на профилактику зрения |
|  | 14 |  |  | Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой. | Упражнения на снятие усталости |
|  | 15 |  |  | Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета. | Приемы саморегуляции |
|  | 16 |  |  | Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ - прыжок в длину с места. | Специальные дыхательные упражнения |
|  | 17 |  |  | Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. | Способы самоконтроля |
|  | 18 |  |  | Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения. | Ведение мяча на месте |
|  | 19 |  |  | Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами. | Упражнения на развитие реакции |
|  | 20 |  |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | Упражнения на развитие быстроты |
|  | 21 |  |  | Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте. |  |
|  | 22 |  |  | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |
|  | 23 |  |  | Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | Упражнения на снятие усталости |
|  | 24 |  |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом. | Комплекс упражнений на профилактику зрения |
|  | 25 |  |  | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | Упражнения на снятие усталости |
|  | 26 |  |  | Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | Прыжки со скакалкой |
|  | 27 |  |  | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | Приемы саморегуляции |
| Гимнастика | 28 |  |  | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. | Комплекс упражнений на развитие гибкости |
|  | 29 |  |  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | Комплекс упражнений на развитие гибкости |
|  | 30 |  |  | Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. | Комплекс упражнений на развитие координации |
|  | 31 |  |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) | Комплекс упражнений на развитие координации |
|  | 32 |  |  | Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) | Приседания на одной ноге |
|  | 33 |  |  | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | Приседания на одной ноге |
|  | 34 |  |  | Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) | Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса |
|  | 35 |  |  | Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. | Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса |
|  | 36 |  |  | Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
|  | 37 |  |  | Передвижение по гимнастической скамейке. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
|  | 38 |  |  | Акробатические упражнения. Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полный шаг!". | Танцевальные шаги |
|  | 39 |  |  | Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок) | Танцевальные шаги |
|  | 40 |  |  | Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д) | Акробатические упражнения |
|  | 41 |  |  | Упражнения в равновесии. | Прыжки со скакалкой |
|  | 42 |  |  | Прыжки на длинной скакалке. | Прыжки со скакалкой |
|  | 43 |  |  | Упражнения с предметами. Опорный прыжок. | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |
|  | 44 |  |  | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |
|  | 45 |  |  | Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |
|  | 46 |  |  | Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики). | Комплекс упражнений на профилактику зрения |
|  | 47 |  |  | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника. | Упражнения на снятие усталости |
|  | 48 |  |  | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке.. | Прыжки со скакалкой |
|  | 49 |  |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | Упражнения на снятие усталости |
| Лыжная подготовка | 50 |  |  | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | Комплекс упражнений на развитие выносливости |
|  | 51 |  |  | Скользящий шаг без палок и с палками. | Комплекс упражнений на развитие выносливости |
|  | 52 |  |  | Попеременный двухшажный ход | Специальные дыхательные упражнения |
|  | 53 |  |  | Повороты переступанием в движении | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |
|  | 54 |  |  | Скользящий шаг без палок и с палками | Комплекс упражнений на развитие выносливости |
|  | 55 |  |  | Одновременный двухшажный ход | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |
|  | 56 |  |  | Совершенствовать технику лыжных ходов. | Комплекс упражнений на профилактику зрения |
|  | 57 |  |  | Повороты переступанием в движении | Упражнения на снятие усталости |
|  | 58 |  |  | Совершенствовать технику лыжных ходов. | Комплекс упражнений на развитие координации |
|  | 59 |  |  | Подъем "полуелочкой" | Специальные дыхательные упражнения |
|  | 60 |  |  | Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход | Специальные дыхательные упражнения |
|  | 61 |  |  | Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км - мальчики, 1 км - девочки. | Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса |
|  | 62 |  |  | Одновременный одношажный ход | Прыжки со скакалкой |
|  | 63 |  |  | Повороты на спуске плугом. | Прыжки со скакалкой |
|  | 64 |  |  | Подъем в гору скользящим шагом. | Специальные дыхательные упражнения |
|  | 65 |  |  | Контрольная прикидка на 2 км. | Упражнения на снятие усталости |
|  | 66 |  |  | Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе. | К. у. на профилактику зрения |
|  | 67 |  |  | Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |
|  | 68 |  |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | К. у. на коррекцию осанки |
|  | 69 |  |  | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. | Приемы саморегуляции |
|  | 70 |  |  | Попеременный двухшажный ход.Эстафеты с этапом до 100м. | Специальные дыхательные упражнения |
|  | 71 |  |  | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. | Способы самоконтроля |
|  | 72 |  |  | Поворот на месте махом. | Прыжки со скакалкой |
|  | 73 |  |  | Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | Прыжки со скакалкой |
|  | 74 |  |  | Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты. | Ступающий шаг без палок и с палками |
|  | 75 |  |  | Подъем "полуелочкой" и "елочкой". | Скользящий шаг без палок и с палками |
|  | 76 |  |  | Прохождение дистанции до 3,5 км. | К. у. на развитие силы |
|  | 77 |  |  | Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой. | Специальные дыхательные упражнения |
| Спортивные игры | 78 |  |  | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | Упражнения на снятие усталости |
|  | 79 |  |  | Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра "Мяч капитану". | Ловля и передача мяча на месте |
|  | 80 |  |  | Передача двумя руками от груди в движении в парах. | Ловля и передача мяча на месте |
|  | 81 |  |  | Передачи мяча в тройках с перемещением | К. у. на развитие координации. |
|  | 82 |  |  | Броски после ведения. Игра "Борьба за мяч" | К. у. на коррекцию осанки |
|  | 83 |  |  | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. | К. у. на профилактику плоскостопия |
|  | 84 |  |  | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. | Комплекс упражнений на профилактику зрения |
|  | 85 |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | К. у. на профилактику зрения |
|  | 86 |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. | Упражнения на развитие ловкости |
|  | 87 |  |  | Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача. | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |
|  | 88 |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |
|  | 89 |  |  | Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол. | Приемы саморегуляции |
|  | 90 |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | Специальные дыхательные упражнения |
| Легкая атлетика | 91 |  |  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра "Перестрелка". | Способы самоконтроля |
|  | 92 |  |  | ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра "Перестрелка" | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |
|  | 93 |  |  | Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра "Перестрелка". | Прыжки через препятствия |
|  | 94 |  |  | Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | Прыжки со скакалкой |
|  | 95 |  |  | Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | Прыжки через небольшие препятствия |
|  | 96 |  |  | Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | Метания в горизонтальную цель |
|  | 97 |  |  | Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м. | Броски легких предметов на дальность и цель |
|  | 98 |  |  | Прыжки в длину с разбега, метание мяча. | Равномерный бег |
|  | 99 |  |  | Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. | Равномерный бег |
|  | 100 |  |  | Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча. | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |
|  | 101 |  |  | Медленный бег до 5 мин. Эстафеты с предметами | Дыхательные упражнения |
|  | 102 |  |  | Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год. |  |