«ШКОЛА-ЛИЦЕЙ №1» ГОРОДА АЛУШТЫ

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
протокол № _____
от 28. 08. 2018г.
Руководитель МО
_____И.А.Бондаренко

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
_____Т.И. Маценко

от 29. 08. 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
на заседании педагогического совета
протокол № 26 от 30.08.2018 г.
введена в действие приказом № 562
от «31. 08. 2018 г.
Директор МОУ «Школа-лицей№1» г.Алушты
_____Е.В.Сергеева

Рабочая программа по физической культуре для 7-А класса на 2018-2019 учебный год

Составил: Бондаренко Иван Анатольевич - учитель физкультуры.

г.Алушта
2018 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
-Примерной программы ФГОС по физической культуре основного общего образо-вания для учащихся 7 классов В.И.Лях,А.А.Зданевич (М.:«Просвещение»2014г.)
-Учебника «Физическая культура. 7 класс/ А.П.Матвеев – (М.: Просвещение).2014г
-Учебного плана МОУ «Школа-лицей №1» г. Алушты на 2018-2019 учебный год

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными' видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,** а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою, очередь специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,

воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными

видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классом и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-

алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств,). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на

развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися

организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует

дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Подчеркнём, что каждый из типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и

средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

В связи с материально-технической базы школы раздел «Плавание, упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, ритмическая гимнастика, футбол, элементы единоборств» - заменены «Спортивными играми (баскетбол, волейбол)».

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Универсальные учебные действия на занятиях физической культуры 5-9 классы.

Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- умение планировать режим дня;
- демонстрация результатов не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владение способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по видам спорта по одному из видов спорта или в физкультурно-массовом мероприятии;
- владение правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Личностные:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
- **Метапредметные:**
- **Познавательные универсальные учебные действия**
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- **Регулятивные универсальные учебные действия (УУД):**
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- 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;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- **Коммуникативные УУД**

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- способность проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Выпускник 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;
-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 упражнениями, 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 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 спортивного движения, великих спортсменов, принесших 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

Выпускник 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, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную 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 особенности 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 подготовленности.

Выпускник 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 подготовленности;
-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
-выполнять акробатические комбинации 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
волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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 лазанья, прыжков и бега;
-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

III. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

.

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.

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.

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

Самбо. Страховка, само страховка, выведение из равновесия, подсечки, зацепы, подхваты.

Спортивные игры. Баскетбол. Передача, ведение, атака на кольцо, броски.

Волейбол. Верхняя, нижняя передача и подача в/б мяча. **Футбол**. Ведение, пас-остановка, удары по воротам.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Самбо. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
Баскетбол. Волейбол. Футбол - развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Годовое распределение программного материала (7 класс)

№ п/п	Тема	Количество часов
		Класс
		7 класс
1	**Базовая часть**	**58**
1.1	**Знания о физической культуре**	**В процессе уроков**
1.2	**Легкая атлетика**	20
1.3	**Кроссовая подготовка**	12
1.4	**Спортивные игры (футбол)**	8
1.5	**Спортивные игры (волейбол)**	8
1.6	**Самбо**	10
2	**Вариативная часть**	**10**
2.1	**Спортивные игры (баскетбол)**	10

	Общее количество часов	**68**
	ИТОГО	**68 часов**

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

7 классы

№ п/п	**Контрольные упражнения**	**ПОКАЗАТЕЛИ**					
		Мальчики			**Девочки**		
		“5”	**“4”**	**“3”**	**“5”**	**“4”**	**“3”**
1	**Челночный бег 3х10 м, сек**	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	**Бег 30 м, секунд**	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	**Прыжок в длину с разбега**	360	340	290	330	300	240
4	**Бег 60 м, секунд**	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	**Кросс 2000 м, мин**	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	**Прыжки в длину с места**	205	170	150	200	160	140
7	**Подтягивание на высокой перекладине**	8	5	1	19	12	5
8	**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа**	23	18	13	18	12	8
9	**Наклоны вперед из положения сидя**	9+	5	2-	18+	10	6-
10	**Подъем туловища за 1мин. из положения лежа**	45	40	35	38	33	25
11	**Прыжок в высоту с разбега**	120	110	100	110	100	90
12	**Прыжок на скакалке, 1мин, раз**	105	95	90	120	110	105
13	**Метание 150гр .мяча на дальность м.**	38	35	25	27	20	16

	с разбега						

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА-ЛИЦЕЙ №1» ГОРОДА АЛУШТЫ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

7-А класс

I четверть

Раздел : Легкая атлетика(10ч.)

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела, количество часов, темы урока	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	План	Факт				
Легкая атлетика(10-часов)						
1	03.09		Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по легкой атлетике. Старт, низкий старт.	Инструкция по технике безопасности №1. Бег с низкого старта 10-15 м. Спец беговые упражнения.	Инструктаж по т/б Оценка техники выполнения низкого старта.	Журнал по т/б Беговая дорожка, свисток, секундомер.
2	05.09		Бег на короткие дистанции (30-60 м). Развитие скоростных качеств.	**Учёт:** бег на короткие дистанции с высокого старта на 30 м. П/и с мячом.	**К.Н**: м -«5»-4,7; «4»-5,1; «3» —5,3; д — «5» - 5,0; «4» - 5,4; «3» -5,6	Беговая дорожка, свисток, секундомер.
3	10.09		Прыжки в длину с места. Скоростно-силовая подготовка.	Обучение : прыжок в длину с места. П/и с мячом.	Оценка техники выполнения прыжков в длину с места.	Сектор для прыжков в длину с места.
4	12.09		Прыжки в длину с места. Скоростно-силовая подготовка.	**Учёт**: прыжок в длину с места. П/и с мячом.	**К.Н. :** м -«5»-2,15; «4»- 1,90; «3» —1,70; д — «5» - 1,80; «4» - 1,60; «3» -1,50	Сектор для прыжков в длину с места.

5	17.09		Челночный 3Х10 м. Развитие координационных способностей.	Обучение: челночный бег 3Х10 м. П.и с мячом.	Оценка техники выполнения челночного бега 3Х10м	Фишки, свисток, секундомер.
6	19.09		Челночный 3Х10 м. Развитие координационных способностей.	**Учёт:** челночный бег 3Х10 м. П/и с мячом.		Фишки, свисток, секундомер.
7	24.09		Подтягивание на высокой перекладине (м), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (д). Развитие силовых способностей. Наклоны к ногам. Развитие гибкости.	Обучение подтягиванию (м), сгибанию рук в упоре лежа (д). Наклоны к ногам из положения стоя. П/и с мячом.	Оценка техники подтягивания, сгибания рук в упоре лежа, наклонов к ногам.	Линейка, фишки. Высокая перекладина.
8	26.09		Подтягивание на высокой перекладине (м), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (д). Развитие силовых способностей. Наклоны к ногам. Развитие гибкости.	**Учёт:** подтягивание(м), сгибание рук в упоре лежа (д). Наклоны к ногам из положения стоя. П/и с мячом.	**К.Н. :** м -«5»-12; «4»-8; «3» —6; д — «5» -15; «4» -10; «3» -8	Линейка, фишки. Высокая перекладина.
9	01.10		Метание малого мяча на дальность (коридор 10 м). Развитие скоростно-силовых качеств.	Обучение метанию малого мяча на дальность с места, с разбега 5-6 шагов. П/и с мячом.	Оценка техники метания мяча на дальность.	Фишки, теннисные мячи.
10	03.10		Метание малого мяча на дальность (коридор 10 м). Развитие скоростно-силовых качеств.	**Учёт:** метание малого мяча на дальность с места, с разбега 5-6 шагов. с мячом. П/и с мячом.	**К.Н. :** м -«5»-40; «4»-34; «3» —30; д — «5» - 27; «4» -21; «3» -19	Фишки, теннисные мячи.

<u>Раздел :</u> Кроссовая подготовка(6-ч.)

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела, количество часов, темы урока	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	План	Факт				
Кроссовая подготовка(6-часов)						
11	08.10		Первичный инструктаж по кроссовой подготовке Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Инструкция по технике безопасности №1. <u>Обучение</u> бегу по пересеченной местности. 200 м с высокого старта. П/и с мячом.	Инструктаж Оценка техники бега.	Журнал по т/б Беговая дорожка, свисток, секундомер.
12	10.10		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	**Учёт:** бег по пересеченной местности. 200 м с высокого старта. П/и с мячом.	**К.Н**: м -«5»-36; «4»-40, «3» —45; д — «5» - 40; «4» - 45; «3» -50	Секундомер, беговая дорожка, свисток.
13	15.10		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	**Учёт:** бег по пересеченной местности. 500 м с высокого старта. П/и с мячом.	**К.Н**: м -«5»-2,0; «4»-2,05; «3» —2,10; д — «5» - 2,15; «4» - 2,25; «3» -2,60	Секундомер, беговая дорожка, свисток.
14	17.10		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	**Учёт:** бег по пересеченной местности. 1000 м с высокого старта. П/и с мячом.	**К.Н**: м -«5»-4,10; «4»-4,30; «3» —5,0; д — «5» - 4,30; «4» - 4,50; «3» -5,10	Секундомер, беговая дорожка, свисток.
15	22.10		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	<u>Обучение</u> бегу по пересеченной местности. 2000 м с высокого старта. П/и с мячом.	Оценка техники бега.	Секундомер, беговая дорожка, свисток.

16	24.10		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	**Учёт:** бег по пересеченной местности. 2000 м с высокого старта. П/и с мячом.	**К.Н**: м -«5»-8,10; «4»-9,40; «3» —10,0; д — «5» -10,0; «4» - 11,40; «3» -12,10	Секундомер, беговая дорожка, свисток.

II четверть

Раздел : Футбол(8ч.)

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела, количество часов, темы урока	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	План	Факт				
			Футбол(8-часов)			
17	07.11		Первичный инструктаж по футболу. Основные приемы и правила игры в футбол.Развитие скоростных и координационных способностей	Инструкция по технике безопасности № 5 Овладение техникой передвижения (без мяча и с мячем).Повороты. Учебная игра в ф/б	Инструктаж по т/б Оценка техники выполнения передвижения (без мяча и с мячем)	Журнал по т/б Футбольная площадка, свисток, футбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры
18	12.11		Техника ведения футбольного мяча (внутренней стороной стопы, подъемом стопы)	Закрепление техники ведения футб.мяча. (внутренней стороной	Оценка техники ведения футб.мяча. (внутренней	Футбольная площадка, свисток, футбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры

				стопы, подъемом стопы) Учебная игра в ф/б	стороной стопы, подъемом стопы)	
19	14.11		Техника ведения футбольного мяча (внутренней стороной стопы, подъемом стопы)	**Учет** техники ведения футб.мяча. (внутренней стороной стопы, подъемом стопы) Учебная игра в ф/б	**К.Н** техника ведения футб.мяча. (внутренней стороной стопы, подъемом стопы)	Футбольная площадка, свисток, футбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры
20	19.11		Техника удара -остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.Развитие силовых качеств	Освоение техники удара-остановки футб.мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в ф/б	Оценка техники удара-остановки футб.мяча внутренней стороной стопы.	Футбольная площадка, свисток, футбольные мячи,, фишки,секундомер,барьеры
21	21.11		Техника удара -остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.Развитие силовых качеств	**Учет** техники удара-остановки футб.мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в ф/б	**К.Н** техника удара-остановки футб.мяча внутренней стороной стопы.	Футбольная площадка, свисток, футбольные мячи,, фишки,секундомер,барьеры
22	26.11		Техника удара по футбольному мячу.Развитие быстроты и ловкости	Освоение Техники удара по футбольному мячу внутренней стороной стопы, подъемом стопы. Учебная игра в ф/б	Оценка техники удара по футбольному мячу внутренней стороной стопы, подъемом стопы	Футбольная площадка, свисток, футбольные мячи,, фишки,секундомер,барьеры
23	28.11		Техника удара по футбольному мячу.Развитие быстроты и ловкости	**Учет** техники удара по футбольному мячу внутренней стороной стопы, подъемом стопы. Учебная игра в ф/б	**К.Н** техники удара по футбольному мячу внутренней стороной стопы, подъемом стопы	Футбольная площадка, свисток, футбольные мячи,, фишки,секундомер,барьеры
24	03.12		Техника жонглирования футбольным мячем.Развитие координации.	**Учет** жонглирования футбольным мячем. Учебная игра в ф/б	**К.Н** техники жонглирования футбольным мячем	Футбольная площадка, свисток, футбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры

<u>Раздел :</u> Волейбол(8ч.)

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела, количество часов, темы урока	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	План	Факт				
Волейбол(8-часов)						
25	05.12		Первичный инструктаж по волейболу. Основные приемы и правила игры в волейбол. Развитие координационных способностей.	Инструкция по технике безопасности № 5 Овладение техникой перемещения (без мяча и с мячем) .Повороты. Стойка волейболиста. Учебная игра - пионербол, два мяча.	Инструктаж по т/б Оценка техники выполнения перемещения (без мяча и с мячем). Стойки волейболиста.	Журнал по т/б Спортзал, свисток, волейбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры.
26	06.12		Верхняя передача-прием волейбольного мяча. Развитие координационных способностей	<u>Обучение</u> техники верхней передачи-приема в/б мяча с задержкой . Работа в парах Учебная игра - пионербол, два мяча.	Оценка техники верхней передачи-приема в/б мяча с задержкой.	Спортзал, свисток, волейбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры
27	10.12		Верхняя передача-прием волейбольного мяча. Развитие координационных способностей	**Учет** техники верхней передачи-приема в/б мяча с задержкой . Работа в парах, у стенки. Учебная игра - пионербол, два мяча.	**К.Н.**техники верхней передачи-приема в/б мяча с задержкой.	Спортзал, свисток, волейбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры

28	12.12		Нижняя передача-прием волейбольного мяча. Развитие координационных способностей	Обучение техники нижней передачи-приема в/б мяча с задержкой . Работа в парах, у стенки. Учебная игра - пионербол, два мяча.	Оценка техники нижней передачи-приема в/б мяча с задержкой.	Спортзал, свисток, волейбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры
29	13.12		Нижняя передача-прием волейбольного мяча. Развитие координационных способностей	**Учет** техники нижней передачи-приема в/б мяча с задержкой . Работа в парах, у стенки. Учебная игра - пионербол, два мяча.	**К.Н**. техники нижней передачи-приема в/б мяча с задержкой.	Спортзал, свисток, волейбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры
30	17.12		Нижняя бросок-подача волейбольного мяча Развитие координационных способностей	Обучение техники нижней бросок-подачи в/б мяча с задержкой . Работа в парах, у стенки. Учебная игра - пионербол, два мяча.	Оценка техники нижней бросок-подачи в/б мяча с задержкой.	Спортзал, свисток, волейбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры
31	19.12		Нижняя бросок-подача волейбольного мяча. Развитие координационных способностей	Закрепление техники нижней бросок-подачи в/б мяча с задержкой . Работа в парах, у стенки. Учебная игра - пионербол, два мяча.	Оценка техники нижней бросок-подачи в/б мяча с задержкой.	Спортзал, свисток, волейбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры
32	24.12		Нижняя бросок-подача волейбольного мяча. Развитие координационных способностей	**Учет** техники нижней бросок-подачи в/б мяча с задержкой . Работа в парах, у стенки. Учебная игра - пионербол, два мяча.	**К.Н**. техники нижней бросок-подачи в/б мяча с задержкой.	Спортзал, свисток, волейбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры

III четверть

Раздел : Самбо (10ч.)

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела, количество часов, темы урока	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	План	Факт				
			Самбо (10-часов)			
33	14.01		Первичный инструктаж по самбо. Возникновение и развитие самбо в России .Правила экиперовка и судейство соревнований по самбо.Приемы самостраховки. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	Инструкция по технике безопасности № 5 Обучение приемам самостраховки. Техника самостраховки на спину перекатом через партнёра,изменяя высоту.	Инструктаж по т/б Оценка техники выполнения самостраховки на спину перекатом через партнёра,изменяя высоту.	Журнал по т/б Спортзал, свисток, гимнастические маты.
34	16.01		Приемы самостраховки. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	**Учет** техники самостраховки на спину перекатом через партнёра,изменяя высоту.	**К.Н** техники выполнения самостраховки на спину перекатом через партнёра,изменяя высоту.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.
35	21.01		Приемы самостраховки. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	Обучение техники самостраховки на бок прыжком через партнёра, кувырком в движении.	Оценка техники выполнения самостраховки на бок прыжком через партнёра, кувырком в движении.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.
36	23.01		Приемы самостраховки. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	**Учет** техники самостраховки на бок прыжком через партнёра, кувырком в движении.	**К.Н** техники выполнения самостраховки на бок прыжком через партнёра, кувырком в движении.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.

37	28.01		Приемы самостраховки. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	Обучение техники самостраховки вперед из стойки на руки , падение на руки прыжком назад.	Оценка техники выполнения самостраховки вперед из стойки на руки , падение на руки прыжком назад.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.
38	30.01		Приемы самостраховки. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	**Учет** техники самостраховки вперед из стойки на руки , падение на руки прыжком назад.	**К.Н** техники выполнения самостраховки вперед из стойки на руки , падение на руки прыжком назад.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.
39	04.02		Упражнения для бросков, выведение из равновесия, нырки, переводы. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	Обучение технике выведения из равновесия, нырков ,переводов.	Оценка техники выведения из равновесия, нырков, переводов.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.
40	06.02		Упражнения для бросков, выведение из равновесия, нырки,переводы. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	**Учет** техники выведения из равновесия, нырков, переводов.	**К.Н** техники выведения из равновесия, нырков, переводов.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.
41	11.02		Упражнения для бросков, передняя; задняя подножка, подсечка, зацепы снаружи и внутри. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	Обучение упражнения для бросков, передняя; задняя подножка, подсечка, зацепы снаружи и внутри.	Оценка техники бросков, передней; задней подножки, подсечки, зацепов снаружи и внутри.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.
42	13.02		Упражнения для бросков, передняя; задняя подножка, подсечка, зацепы снаружи и внутри. Развитие гибкости, силовых и координационных способностей.	**Учет** упражнения для бросков, передняя; задняя подножка, подсечка, зацепы снаружи и внутри	**К.Н** техники бросков, передней; задней подножки, подсечки, зацепов снаружи и внутри.	Спортзал, свисток, гимнастические маты.

<u>Раздел:</u> Баскетбол (10ч.)

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела, количество часов, темы урока	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	План	Факт				
			Баскетбол(10-часов)			
43	18.02		Первичный инструктаж по баскетболу. Возникновение и развитие баскетбола в России. Основные приемы и правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Инструкция по технике безопасности № 5 <u>Обучение</u> техники перемещения (без мяча и с мячем). Повороты, ведение б/б мяча. Стойка баскетболиста. Учебная игра с мячом (2х2,3х3).	Инструктаж по т/б Оценка техники выполнения перемещения (без мяча и с мячем). Повороты, ведение б/б мяча. Стойка баскетболиста.	Журнал по т/б Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры.
44	20.02		Перемещение (без мяча и с мячем). Повороты, ведение б/б мяча. Стойка баскетболиста. Развитие ловкости и быстроты.	**Учет** перемещения (без мяча и с мячем). Повороты, ведение б/б мяча. Стойка баскетболиста. Учебная игра с мячом (2х2,3х3).	**К.Н** техники перемещения (без мяча и с мячем). Повороты, ведение б/б мяча. Стойка баскетболиста.	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры.
45	25.02		Ловля-передача б/б мяча от груди, из-за головы правой-левой рукой, отскоком. Развитие ловкости и быстроты.	<u>Обучение</u> техники ловли-передачи б/б мяча от груди, из-за головы правой- левой рукой, отскоком. Учебная игра с б/б мячом (2х2,3х3).	Оценка техники ловли-передачи б/б мяча от груди, из-за головы правой- левой рукой, отскоком.	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры.
46	27.02		Ловля-передача б/б мяча от груди, из-за головы правой-левой рукой, отскоком.	**Учет** ловли-передачи б/б мяча от груди, из-за головы правой- левой рукой,	**К.Н** техники ловли-передачи б/б мяча от груди, из-за головы	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки,секундомер,барье

			Развитие ловкости и быстроты.	отскоком. Учебная игра с б/б мячом (2х2,3х3)..	правой- левой рукой, отскоком.	ры.
47	04.03		Атака на кольцо «двойной шаг с места». Развитие ловкости и быстроты.	Обучение техники атаки на кольцо «двойной шаг с места». Учебная игра с б/б мячом (2х2,3х3).	Оценка техники атаки на кольцо «двойной шаг с места».	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры.
48	06.03		Атака на кольцо «двойной шаг с места». Развитие ловкости и быстроты.	Закрепление техники атаки на кольцо «двойной шаг с места». Учебная игра с б/б мячом (2х2,3х3).	Оценка техники атаки на кольцо «двойной шаг с места».	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры.
49	11.03		Атака на кольцо «двойной шаг с места». Развитие ловкости и быстроты.	**Учет** атаки на кольцо «двойной шаг с места». Учебная игра с б/б мячом (2х2,3х3).	**К.Н** техники атаки на кольцо «двойной шаг с места».	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры.
50	13.03		Броски б/б мяча от груди (1.5-2м.). Развитие ловкости и быстроты.	Обучение техники броскам б/б мяча от груди (1.5-2м.). Учебная игра с б/б мячом (2х2,3х3).	Оценка техники броска б/б мяча от груди (1.5-2м.).	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры.
51	18.03		Броски б/б мяча от груди (1.5-2м.). Развитие ловкости и быстроты.	Закрепление техники броскам б/б мяча от груди (1.5-2м.). Учебная игра с б/б мячом (2х2,3х3).	Оценка техники броска б/б мяча от груди (1.5-2м.).	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры.
52	20.03		Броски б/б мяча от груди (1.5-2м.). Развитие ловкости и быстроты.	**Учет** броскам б/б мяча от груди (1.5-2м.). Учебная игра с б/б мячом (2х2,3х3).	**К.Н** техники броска б/б мяча от груди (1.5-2м.).	Спортзал, свисток, баскетбольные мячи, фишки,секундомер,барьеры.

IV четверть

Раздел : Легкая атлетика(10ч.)

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела, количество часов, темы урока	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	План	Факт				
Легкая атлетика(10-часов)						
53	01.04		Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по легкой атлетике. Старт, низкий старт.	Инструкция по технике безопасности №1. Бег с низкого старта 10-15 м. Спец беговые упражнения.	Инструктаж по т/б Оценка техники выполнения низкого старта.	Журнал по т/б Беговая дорожка, свисток, секундомер.
54	03.04		Бег на короткие дистанции (30-60 м). Развитие скоростных качеств.	**Учёт:** бег на короткие дистанции с высокого старта на 30 м. П/и с мячом.	**К.Н**: м -«5»-4,7; «4»-5,1; «3» —5,3; д — «5» - 5,0; «4» - 5,4; «3» -5,6	Беговая дорожка, свисток, секундомер.
55	08.04		Прыжки в длину с места. Скоростно-силовая подготовка.	Обучение : прыжок в длину с места. П/и с мячом.	Оценка техники выполнения прыжков в длину с места.	Сектор для прыжков в длину с места.
56	10.04		Прыжки в длину с места. Скоростно-силовая подготовка.	**Учёт**: прыжок в длину с места. П/и с мячом.	**К.Н. :** м -«5»-2,15; «4»- 1,90; «3» —1,70; д — «5» - 1,80; «4» - 1,60; «3» -1,50	Сектор для прыжков в длину с места.
57	15.04		Челночный 3Х10 м. Развитие координационных способностей.	Обучение: челночный бег 3Х10 м. П.и с мячом.	Оценка техники выполнения челночного бега 3Х10м	Фишки, свисток, секундомер.
58	17.04		Челночный 3Х10 м. Развитие координационных способностей.	**Учёт:** челночный бег 3Х10 м. П/и с мячом.		Фишки, свисток, секундомер.
59	22.04		Подтягивание на высокой	Обучение подтягиванию (м),	Оценка техники	Линейка, фишки.

			перекладине (м), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (д). Развитие силовых способностей. Наклоны к ногам. Развитие гибкости.	сгибанию рук в упоре лежа (д). Наклоны к ногам из положения стоя. П/и с мячом.	подтягивания, сгибания рук в упоре лежа, наклонов к ногам.	Высокая перекладина.
60	24.04		Подтягивание на высокой перекладине (м), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (д). Развитие силовых способностей. Наклоны к ногам. Развитие гибкости.	**Учёт:** подтягивание(м), сгибание рук в упоре лежа (д). Наклоны к ногам из положения стоя. П/и с мячом.	**К.Н. :** м -«5»-12; «4»-8; «3» —6; д — «5» -15; «4» -10; «3» -8	Линейка, фишки. Высокая перекладина.
61	29.04		Метание малого мяча на дальность (коридор 10 м). Развитие скоростно-силовых качеств.	Обучение метанию малого мяча на дальность с места, с разбега 5-6 шагов. П/и с мячом.	Оценка техники метания мяча на дальность.	Фишки, теннисные мячи.
62	06.05		Метание малого мяча на дальность (коридор 10 м). Развитие скоростно-силовых качеств.	**Учёт:** метание малого мяча на дальность с места, с разбега 5-6 шагов. с мячом. П/и с мячом.	**К.Н. :** м -«5»-40; «4»-34; «3» —30; д — «5» - 27; «4» -21; «3» -19	Фишки, теннисные мячи.

Раздел : Кроссовая подготовка(6-ч.)

№ п/п	Сроки выполнения		Название раздела, количество часов, темы урока	Практическая часть	Формы и темы контроля	Оборудование
	План	Факт				
Кроссовая подготовка(6-часов)						

63	07.05		Первичный инструктаж по кроссовой подготовке Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Инструкция по технике безопасности №1. Обучение бегу по пересеченной местности. 200 м с высокого старта. П/и с мячом.	Инструктаж Оценка техники бега.	Журнал по т/б Беговая дорожка, свисток, секундомер.
64	13.05		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	**Учёт:** бег по пересеченной местности. 200 м с высокого старта. П/и с мячом.	**К.Н**: м -«5»-36; «4»-40, «3» —45; д — «5» - 40; «4» - 45; «3» -50	Секундомер, беговая дорожка, свисток.
65	15.05		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	**Учёт:** бег по пересеченной местности. 500 м с высокого старта. П/и с мячом.	**К.Н**: м -«5»-2,0; «4»-2,05; «3» —2,10; д — «5» - 2,15; «4» - 2,25; «3» -2,60	Секундомер, беговая дорожка, свисток.
66	20.05		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	**Учёт:** бег по пересеченной местности. 1000 м с высокого старта. П/и с мячом.	**К.Н**: м -«5»-4,10; «4»-4,30; «3» —5,0; д — «5» - 4,30; «4» - 4,50; «3» -5,10	Секундомер, беговая дорожка, свисток.
67	22.05		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Обучение бегу по пересеченной местности. 2000 м с высокого старта. П/и с мячом.	Оценка техники бега.	Секундомер, беговая дорожка, свисток.
68	Повт.		Кроссовая подготовка. Бег от 10 до 15 минут по пересеченной местности. Развитие выносливости.	**Учёт:** бег по пересеченной местности. 2000 м с высокого старта. П/и с мячом.	**К.Н**: м -«5»-8,10; «4»-9,40; «3» —10,0; д — «5» -10,0; «4» - 11,40; «3» -12,10	Секундомер, беговая дорожка, свисток.