# СОДЕРЖАНИЕ

- Пояснительная записка. Стр.3

- Основное содержание. Стр.4

- Требования к уровню подготовки обучающихся. Стр.8

- Календарно-тематическое планирование. Стр.12

- Перечень методического обеспечеения . Стр.18

- Материально-техническое оснащение учебного процесса

по «физической культуре». Стр.19

**1.Пояснительная записка**

Настоящая программа составлена в соответствии с образовательной программой МБОУ «Видновский художественно-технический лицей», Ленинского муниципального района Московской области. Данная рабочая программа составлена на основе авторской программы по физической культуре доктора педагогических наук В.И.Ляха и кандидата педагогических наук А.А.Зданевича и рассчитана на 3 часа в неделю. При составлении рабочей программы учитывались особенности возрастного развития, пожелания детей и запросы их родителей. Программа составлена с учетом материально-технического обеспечения физкультурно-спортивной базы образовательного учреждения, традиций школы, климатических особенностей и обычаев региона.

Целью физического воспитания в школе является содействие гармоничному развитию личности посредством формирования личной физической культуры. Воспитание качеств личности, необходимых для реализации неисчерпаемого индивидуального потенциала заложенного природой. Духовно-нравственное воспитание на основе возрождения культуры и быта русского народа. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Достижение поставленных целей обеспечивается решением следующих основных задач:

* обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* сформировать потребность в здоровом образе жизни и бережном отношении к своему здоровью;
* добиться высокого уровня качества знаний в области физической культуры;
* воспитать оптимальный уровень координационных и кондиционных способностей;
* добиться снижения заболеваемости;
* воспитывать нравственные и волевые качества через понимание неотделимости человека от природы и на основе культурных традиций русского народа.

Содержание программного материала отражает авторская комплексная программа по физическому воспитанию для 1-11 классов д.п.н. В.И.Ляха и к.п.н. А.А.Зданевича, по которой, мною составлено календарно-тематическое планирование для 7-Б класса. Применяемые различные педагогические технологии и методические приемы составляют основу личностно-ориентированного и дифференцированного подхода в обучении.

# 2.Основное содержание

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Для освоения базовых основ физической культуры, отведено 81 час, на вариативную часть – 21 час. Программный материал по физической культуре в базовой части состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Программный материал по разделу: «Основы знаний о физической культуре  — осваивается в каждой четверти на первых уроках по 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут.Содержание раздела практической части включает основные базовые виды программного материала  – «Спортивные игры», «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка». При выборе материала вариативной части предпочтение отдано плаванью, имеющее большое прикладное значение.

**Содержание и организационно-методические особенности построения урока физической культуры с обучающимися основной, подготовительной и специальной медицинской группы "А".**

Обучающимся **основной группы** разрешаются занятия в полном объеме по учебной

программе физического воспитания, подготовка и сдача тестов и индивидуальной физической подготовленности. Им рекомендуются занятия видом спорта в спортивных кружках и секциях, группах ДЮСШ и ДЮКФП с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях, турнирах, спартакиадах, спортивных праздниках и т.п.

Обучающимся **подготовительной группы** разрешаются занятия физическими

упражнениями по общей программе, но при этом требуется соблюдение ряда

ограничений и специальных методических правил, в частности, им противопоказаны большие объемы физических нагрузок с высокой интенсивностью.

Каждый урок включает подготовительную, основную и заключительную части. При проведении занятий обучающихся **специальной медицинской группы «А»**, в отличие от урока физической культуры обучающихся основной медицинской группы, продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной - сокращается. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

Упражнения подбираются в зависимости от изучаемого раздела учебной программы и состояния здоровья обучающихся. В основной части урока используются общеразвивающие и корригирующие упражнения, упражнения с предметами, метания, упражнения в равновесии, подвижные и спортивные игры малой интенсивности. На уроке физической культуры выполняются комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с увеличением от урока к уроку количества повторений каждого упражнения от 4 до 12 раз, способствуя длительному поддержанию высокого уровня деятельности органов дыхания и кровообращения. Комплексы физических упражнений содержат не менее 20 упражнений в следующем соотношении:

общеразвивающие упражнения - 50%;

упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата, - 30%;

упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений органов зрения, - 10%;

дыхательные упражнения - 10%.

На уроках обучающиеся осваивают основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре, а также учатся использовать данные самоконтроля для оценки своего здоровья.

**Работа с подгруппой «А»**

**Гипертоническая болезнь, заболевания сердечнососудистой системы.**

Работа на велотренажере, общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук, ног, туловища на гимнастической стенке в чередовании с дыхательными упражнениями. Упражнения с предметами, короткие перебежки. Диафрагмальное дыхание. Продолжительность- 15-30 мин., темп спокойный, положительный эмоциональный фон; следить за ритмом дыхания. Контроль за ЧСС. Противопоказаны упражнения с задержкой дыхания

**Заболевания органов дыхания.**

ОРУ циклического характера с интенсивностью 60-75% от аэробной производительности, упражнения, способствующие усилению выдоха (наклоны, повороты), вдоха (нагибания, поднимание и опускание рук). Упражнения для мышц шеи, рук, груди и т.д. Диафрагмальное дыхание. Дренажные упражнения для максимального отхождения мокроты. Способствовать увеличению глубины и уменьшению частоты дыхания. Укреплять мышцы брюшного пресса. Расслабить плечевой пояс. Частая смена исходных положений.

**Заболевания органов пищеварения (гастриты, колиты и др.)**

ОРУ общеукрепляющего характера для мышц брюшного пресса, спины, дыхательные. Исходное положение - сидя, стоя, лежа (наклоны, повороты, сгибания, разведение, поднимание). Специальное грудное и брюшное дыхание. Работа на велотренажере (5-10 мин.) Укрепление мышц брюшного пресса, повышение внутрибрюшного давления.

Улучшение кровообращения в брюшной полости и в малом тазу

**Заболевания суставов (артриты, артрозы, восстановительный период после травм)**

ОРУ статического и динамического характера в чередовании с дыхательными упражнениями; с предметами; у гимнастической стенки; упражнения на расслабление мышц. Упражнения с сопротивлением, с отягощением. Увеличить амплитуду движений в суставах, снизить жесткость мышц.

**Сколиоз, остеохондроз (в период ремиссии).**

Дыхательные упражнения статического характера (с дозированным сопротивлением в области груди, надувание резиновых шаров). Динамические дыхательные упражнения. Активные упражнения в положении лежа на спине и животе, в висе на гимнастической стенке. Симметричная тренировка. Специальная симметричная коррекция. Упражнения на группы мышц живота, спины, ягодиц, бедер. Стретчинг (растягивание). Релаксация. Показано плавание, кроме кроля. Улучшение деятельности сердечнососудистой и дыхательной системы. Цель - коррекция нервно-мышечного аппарата и создание уравновешенного мышечного корсета. Полное расслабление мышц. Противопоказаны

сотрясения (подскоки, прыжки, бег).

**Глазная патология -миопия**

Физические упражнения с учетом сниженной функции системы организма. Корригирующие упражнения, дыхательные, упражнения для мышц шеи и спины, сердечно-сосудистой системы. Специальные упражнения для наружных мышц глаза, цилиарной мышцы. Самомассаж глаз. Укрепление мышечной системы глаза, кровоснабжение тканей, цилиарной мышцы, склеры. Интенсивность специальных упражнений начинать с 2 раз, прибавляя по 1 разу, доводя до 6 раз. Повторять серию от 1 до 3 раз.

**Ожирение**

Ходьба, упражнения на тренажерах для ритмичного сокращения больших групп мышц. Аэробный режим нагрузки на велотренажере. Плавание, умеренный бег. Следить за результатом клинико-функциональных исследований, антропометрии.

**Плоскостопие**

Упражнения для стопы, сгибание-разгибание, сведение-разведение. Ходьба по гимнастической палке, по песку. Укрепить голеностоп и рессорные функции стопы.

**Распределение учебного времени на виды программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | **Базовая часть** | **81** |
| 1.1 | **Основы знаний о физической культуре и инструктаж по техники безопасности** | **В процессе урока** |
| 1.2 | Спортивные игры (Волейбол) | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 18 |
| 1.4 | Элементы единоборств | 6 |
| 1.5 | Лёгкая атлетика. | 21 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 18 |
| **2** | **Вариативная часть** | **21** |
| 2.1 | Баскетбол | 9 |
| 2.2 | Лёгкая атлетика | 6 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 6 |
| **Всего часов** | | **102** |

# 

# 3.Требования к уровню подготовки обучающихся 7 класса.

**Знать:**

* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* основы истории развития физической культуры в России (в СССР).
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* психофункциональные особенности собственного организма;

**Уметь:**

* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

**Демонстрировать:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание", проплывать 50 метров.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м (д), до 16 м (м).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

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

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является **оценивание** учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений для определения уровня физического развития и физических способностей. Кроме зачетных упражнений по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

**Оценивание теоретических знаний учащихся 7 класса:**

Знания и умения учащихся оцениваются на основании устных ответов (выступлений), а также практической деятельности, учитывая их соответствие требованиям программы обучения, по пятибалльной системе оценивания.

**1.**     Оценку «5» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют в полной мере требованиям программы обучения. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «5» получает учащийся, набравший 90 – 100% от максимально возможного количества баллов.

**2.**     Оценку «4» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат в общем соответствуют требованиям программы обучения, но недостаточно полные или имеются мелкие ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «4» получает учащийся, набравший 70 – 89% от максимально возможного количества баллов.

**3.**     Оценку «3» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат соответствуют требованиям программы обучения, но имеются недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «3» получает учащийся, набравший 45 - 69% от максимально возможного количества баллов.

**4.**Оценку «2» получает учащийся, чей устный ответ (выступление), письменная работа, практическая деятельность или их результат частично соответствуют требованиям программы обучения, но имеются существенные недостатки и ошибки. Если при оценивании учебного результата используется зачёт в баллах, то оценку «2» получает учащийся, набравший 20 - 44% от максимально возможного количества баллов.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | Показатели | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **7** | **Челночный бег 4\*9 м, сек** | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| **7** | **Бег 30 м. секунд** | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| **7** | **Бег 1000 м., мин.Бег 500 м.** | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 2,15 | 2,25 | 2,60 |
| **7** | **Бег 60 м., сек.** | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| **7** | **Бег 2000 м., мин.** | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| **7** | **Прыжки в длину с места** | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| **7** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| **7** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| **7** | **Наклоны вперед из положения сидя** | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| **7** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| **7** | **Бег на лыжах 3 км., мин.** | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| **7** | **Бег на лыжах 2 км., мин.** | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| **7** | **Прыжок на скалке, 20 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 58 |

**Календарно-тематическое планирование для 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п  № | № урока | Наименование разделов и тем | Вид контроля | Планируемая дата | Фактическая |
|  |  | **I ТРИМЕСТР** |  |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика.** |  |  |  |
| 1 | 1 | ОРУ. ИОТ-15-09;18-09.Основы знаний. Комплекс УГГ. | текущий | 01.09-06.09 |  |
| 2 | 2 | Бег в равномерном темпе 13; 15 мин. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. РДК. | текущий | 01.09-06.09 |  |
| 3 | 3 | Бег в равномерном темпе 14; 16 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. РДК.. | текущий | 01.09-06.09 |  |
| 4 | 4 | Круговая тренировка. ОРУ у шведской стенки. РДК | текущий | 08.09-13.09 |  |
| 5 | 5 | Бег 1500 м. ОРУ в парах, с набивным мячом, с гантелями. РДК | текущий | 08.09-13.09 |  |
| 6 | 6 | ОРУ в движении. Высокий старт 30-40м. Скоростной бег 40-50м. Варианты челночного бега. РДК | текущий | 08.09-13.09 |  |
| 7 | 7 | ОРУ со скакалкой. Скоростной бег 50-60м. Спарты из различных исходных положений. РДК | текущий | 15.09-20.09 |  |
| 8 | 8 | ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. РДК | текущий | 15.09-20.09 |  |
| 9 | 9 | ОРУ на месте. Бег 60 м на результат. Бег с препятствиями на местности. | плановый | 15.09-20.09 |  |
| 10 | 10 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ на месте. Метание малого мяча. Специальные прыжковые упражнения. п/и Перестрелка | текущий | 22.09-27.09 |  |
| 11 | 11 | Прыжок в длину с 9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты. РДК. | текущий | 22.09-27.09 |  |
| 12 | 12 | Прыжок в длину с 11 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Броски набивного мяча. ОРУ в парах. п/и Снайперы. | текущий | 22.09-27.09 |  |
|  |  | **Баскетбол** |  |  |  |
| 13 | 1 | ИОТ-22-09. Основы знаний. Передвижения игрока. Ловля, передача, бросок мяча с пассивным сопротивлением защитника. | текущий | 29.09-04.10 |  |
| **14** | 2 | Остановки, повороты с мячом и без мяча. Ведение мяча броски в корзину с пассивным сопротивлением защитника. РДК | текущий | 29.09-04.10 |  |
| 15 | 3 | Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. РДК | текущий | 29.09-04.10 |  |
| 16 | 4 | Позиционное нападение. Комбинации ведение-ловля-передача-бросок с пассивным сопротивлением защитника. РДК | текущий | 06.10-11.10 |  |
| **17** | 5 | Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации ведение-ловля-передача-бросок с пассивным сопротивлением защитника.РДК | текущий | 13.10-18.10 |  |
| 18 | 6 | Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации ведение-ловля-передача-бросок с пассивным сопротивлением защитника. РДК. Учебная игра. | текущий | 13.10-18.10 |  |
| 19 | 7 | Нападение быстрым прорывом 2:1. Сочетание приемов перемещений и элементов владения мячом. Учебная игра. РДК. | текущий | 13.10-18.10 |  |
| 20 | 8 | Взаимодействие двух игроков. Игровые задания 3:2 3:3 РДК. Учебная игра | текущий | 20.10-25.10 |  |
| **21** | 9 | Броски одной и двумя руками после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра. РДК. | текущий | 20.10-25.10 |  |
|  |  | **Гимнастика с элементами акробатики** |  |  |  |
| 22 | 1 | ИОТ-17-09. Основы знаний. Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Совершенствование ранее пройденного материала.ОРУ. РДК. | текущий | 20.10-25.10 |  |
| **23** | 2 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Совершенствование ранее пройденного материала.ОРУ. РДК. Игры | текущий | 27.10-01.11 |  |
| **24** | 3 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Совершенствование ранее пройденного материала.ОРУ. РДК. Эстафеты. | текущий | 27.10-01.11 |  |
| **25** | 4 | Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Совершенствование ранее пройденного материала.ОРУ. РДК. | текущий | 27.10-01.11 |  |
| **26** | 5 | Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Совершенствование ранее пройденного материала.ОРУ. РДК. | текущий | 03.11-08.11 |  |
| 27 | 6 | Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Совершенствование ранее пройденного материала.ОРУ. РДК. | текущий | 03.11-08.11 |  |
| 28 | 7 | Подъем в упор переворотом толчком двумя ногами. Передвижение в висе. Махом назад соскок. (мальчики). Махом одной толчком другой подъем переворотом на нижнюю жердь. (девочки). РДК. Строевые упражнения. ОРУ | текущий | 03.11-08.11 |  |
| 29 | 8 | Подъем в упор переворотом толчком двумя ногами. Передвижение в висе. Махом назад соскок. (мальчики). Махом одной толчком другой подъем переворотом на нижнюю жердь. (девочки). РДК. Строевые упражнения. ОРУ | текущий | 10.11-15.11 |  |
| 30 | 9 | Подъем в упор переворотом толчком двумя ногами. Передвижение в висе. Махом назад соскок. (мальчики). Махом одной толчком другой подъем переворотом на нижнюю жердь. (девочки). РДК. Строевые упражнения. ОРУ | текущий | 10.11-15.11 |  |
|  |  | **II ТРИМЕСТР** |  |  |  |
| 31 | 10 | ИОТ-17-09. Основы знаний. Подъем в упор переворотом толчком двумя ногами. Передвижение в висе. Махом назад соскок. (мальчики). Махом одной толчком другой подъем переворотом на нижнюю жердь. (девочки). РДК. Строевые упражнения. ОРУ | текущий | 10.11-15.11 |  |
| 31 | 11 | Подъем в упор переворотом толчком двумя ногами. Передвижение в висе. Махом назад соскок. (мальчики). Махом одной толчком другой подъем переворотом на нижнюю жердь. (девочки). РДК. Строевые упражнения. ОРУ | текущий | 17.11-22.11 |  |
| 33 | 12 | Подъем в упор переворотом толчком двумя ногами. Передвижение в висе. Махом назад соскок. (мальчики). Махом одной толчком другой подъем переворотом на нижнюю жердь. (девочки). РДК. Строевые упражнения. ОРУ | текущий | 24.11-29.11 |  |
| 34 | 13 | Прыжок согнув ноги (козел в ширину 110-115см (мальчики) Прыжок ноги врозь (козел в ширину 105-110см (девочки). Эстафеты. ОРУ. РДК. Строевые упражнения. | текущий | 24.11-29.11 |  |
| 35 | 14 | Прыжок согнув ноги (козел в ширину 110-115см (мальчики) Прыжок ноги врозь (козел в ширину 105-110см (девочки). Эстафеты. ОРУ. РДК. Строевые упражнения. | текущий | 24.11-29.11 |  |
| 36 | 15 | Прыжок согнув ноги (козел в ширину 110-115см (мальчики) Прыжок ноги врозь (козел в ширину 105-110см (девочки). Эстафеты. ОРУ. РДК. Строевые упражнения. | текущий | 01.12-06.12 |  |
| 37 | 16 | Прыжок согнув ноги (козел в ширину 110-115см (мальчики) Прыжок ноги врозь (козел в ширину 105-110см (девочки). Эстафеты. ОРУ. РДК. Строевые упражнения. | текущий | 01.12-06.12 |  |
| 38 | 17 | Прыжок согнув ноги (козел в ширину 110-115см (мальчики) Прыжок ноги врозь (козел в ширину 105-110см (девочки). Эстафеты. ОРУ. РДК. Строевые упражнения. | текущий | 01.12-06.12 |  |
| 39 | 18 | Прыжок согнув ноги (козел в ширину 110-115см (мальчики) Прыжок ноги врозь (козел в ширину 105-110см (девочки). Эстафеты. ОРУ. РДК. Строевые упражнения. | текущий | 08.12-13.12 |  |
|  |  | **Элементы единоборств.** |  |  |  |
| 40 | 1 | Стойки борца. Передвижение в стойках. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Игры. РДК. ОРУ | текущий | 08.12-13.12 |  |
| 41 | 2 | Стойки борца. Передвижение в стойках. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Игры. РДК. ОРУ | текущий | 08.12-13.12 |  |
| 42 | 3 | Стойки борца. Передвижение в стойках. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Игры. РДК. ОРУ | текущий | 15.12-20.12 |  |
| 43 | 4 | Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами самостраховки. Игры. | текущий | 15.12-20.12 |  |
| 44 | 5 | Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами самостраховки. Единоборства в парах. РДК. ОРУ | текущий | 15.12-20.12 |  |
| 45 | 6 | Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами самостраховки. Единоборства в парах. РДК. ОРУ | текущий | 22.12-27.12 |  |
|  |  | **Лыжная подготовка.** |  |  |  |
| 46 | 1 | ИОТ-19-09. Основы знаний. Строевые упражнения на лыжах и с лыжами. РДК. | текущий | 22.12-27.12 |  |
| 47 | 2 | Строевые упражнения. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Игры на лыжах. | текущий | 22.12-27.12 |  |
| 48 | 3 | Строевые упражнения. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты. РДК | текущий | 29.12-03.01 |  |
| 49 | 4 | Строевые упражнения. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Игры на лыжах. | текущий | 29.12-03.01 |  |
| 50 | 5 | Строевые упражнения. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты. | текущий | 12.01-17.01 |  |
| 51 | 6 | Строевые упражнения. Совершенствование изученных ходов. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спусках с горы. Прохождение дистанции 2 км. | текущий | 12.01-17.01 |  |
| 52 | 7 | Строевые упражнения. Совершенствование изученных лыжных ходов и способов торможений. Прохождение дистанции 2,1 км. РДК | текущий | 12.01-17.01 |  |
| 53 | 8 | Строевые упражнения. Совершенствование изученных лыжных ходов и поворотов. Прохождение дистанции 2,2 км. Игры | текущий | 19.01-24.01 |  |
| 54 | 9 | Строевые упражнения. Совершенствование изученных лыжных ходов и способов торможений 2,5 км. РДК | текущий | 19.01-24.01 |  |
| 55 | 10 | Строевые упражнения. Совершенствование изученных лыжных ходов и поворотов. Прохождение дистанции 2,8 км. Игры | текущий | 19.01-24.01 |  |
| 56 | 11 | Строевые упражнения. Совершенствование изученных лыжных ходов и способов торможений 3,1 км. РДК | текущий | 26.01-31.01 |  |
| 57 | 12 | Строевые упражнения. Совершенствование изученных лыжных ходов и поворотов. Прохождение дистанции 3,3 км. Игры | текущий | 26.01-31.01 |  |
| 58 | 13 | Строевые упражнения. Совершенствование изученных лыжных ходов и способов торможений 3,4 км. РДК | текущий | 26.01-31.01 |  |
| 59 | 14 | Строевые упражнения. Совершенствование изученных лыжных ходов и поворотов. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры | текущий | 02.02-07.02 |  |
| **60** | 15 | Строевые упражнения. Совершенствование изученных лыжных ходов и способов торможений 3,6 км. РДК | текущий | 02.02-07.02 |  |
| 61 | 16 | Строевые упражнения. Совершенствование изученных лыжных ходов и поворотов. Прохождение дистанции 3,7 км. Игры | текущий | 02.02-07.02 |  |
| 62 | 17 | Строевые упражнения. Совершенствование изученных лыжных ходов и способов торможений 3,8 км. РДК | текущий | 09.02-14.02 |  |
|  |  | **III ТРИМЕСТР** |  |  |  |
| 63 | 18 | ИОТ-19-09. Основы знаний. Строевые упражнения. Совершенствование изученных лыжных ходов и поворотов. Прохождение дистанции 3,9 км. Игры | текущий | 09.02-14.02 |  |
| 64 | 19 | Строевые упражнения. Совершенствование изученных лыжных ходов и способов торможений 4 км. РДК | текущий | 09.02-14.02 |  |
| 65 | 20 | Строевые упражнения. Совершенствование изученных лыжных ходов и поворотов. Эстафеты. Игры | текущий | 16.02-21.02 |  |
| **66** | 21 | Строевые упражнения. Совершенствование изученных лыжных ходов и способов торможений 4 км. РДК | текущий | 23.02-28.02 |  |
| **67** | 22 | Строевые упражнения. Совершенствование изученных лыжных ходов и поворотов. Игры | текущий | 23.02-28.02 |  |
| 68 | 23 | Контроль освоения способов передвижения на лыжах. Лыжный кросс. | плановый | 23.02-28.02 |  |
| 69 | 24 | Прохождение дистанции 4 км. ОРУ. РДК. | плановый | 02.03-07.03 |  |
|  |  | **Волейбол.** |  |  |  |
| **70** | 1 | ИОТ- 22-09. Основы знаний. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры. ОРУ. | текущий | 02.03-07.03 |  |
| **71** | 2 | Комбинации изученных элементов перемещений. Верхняя передача над собой, в парах, тройках на месте. Эстафеты. РДК. | текущий | 02.03-07.03 |  |
| **72** | 3 | Комбинации изученных элементов перемещений. Верхняя передача над собой, в парах, тройках после перемещений. РДК. | текущий | 09.03-14.03 |  |
| 73 | 4 | Комбинации изученных элементов перемещений. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры. ОРУ. | текущий | 09.03-14.03 |  |
| 74 | 5 | Комбинации изученных элементов перемещений. Верхняя передача над собой, в парах, тройках на месте. Эстафеты. РДК. | текущий | 09.03-14.03 |  |
| 75 | 6 | Комбинации изученных элементов перемещений. Верхняя передача над собой, в парах, тройках после перемещений. РДК. | текущий | 16.03-21.03 |  |
| 76 | 7 | Комбинации изученных элементов перемещений. Верхняя передача над собой, в парах, тройках через сетку. РДК. | текущий | 16.03-21.03 |  |
| 77 | 8 | Совершенствование верхней передачи. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. РДК | текущий | 16.03-21.03 |  |
| 78 | 9 | Совершенствование верхней передачи. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. РДК | текущий | 23.03-28.03 |  |
| 79 | 10 | Комбинации изученных элементов перемещений. Подвижные игры. ОРУ. Нижняя передача мяча. | текущий | 23.03-28.03 |  |
| 80 | 11 | Совершенствование нижней прямой передачи на месте и после перемещений. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. | текущий | 23.03-28.03 |  |
| **81** | 12 | Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий удар. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. РДК | текущий | 30.03-04.04 |  |
| **82** | 13 | Совершенствование: Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. РДК | текущий | 06.04-11.04 |  |
| 83 | 14 | Комбинации освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение без изменения позиций. РДК | текущий | 06.04-11.04 |  |
| 84 | 15 | Совершенствование нападающего удара после подбрасывания мяча партнером и нижней прямой подачи. РДК. ОРУ. | текущий | 06.04-11.04 |  |
| 85 | 16 | Тактика свободного нападения. Комбинации освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение с изменением позиций. РДК Учебная игра. | текущий | 13.04-18.04 |  |
| 86 | 17 | Тактика свободного нападения. Комбинации освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение с изменением позиций. РДК Учебная игра. | текущий | 13.04-18.04 |  |
| 87 | 18 | Тактика свободного нападения. Комбинации освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение с изменением позиций. РДК Учебная игра. | текущий | 13.04-18.04 |  |
|  |  | **Легкая атлетика.** |  |  |  |
| **88** | 1 | ОРУ. ИОТ-15-09;18-09.Основы знаний. Комплекс УГГ. | текущий | 20.04-25.04 |  |
| **89** | 2 | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ на месте. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. п/и «Зайцы в огороде». | текущий | 20.04-25.04 |  |
| 90 | 3 | Прыжок в длину с 7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Метание мяча весом 150г на дальность с места. Эстафеты. РДК | текущий | 20.04-25.04 |  |
| **91** | 4 | Прыжок в длину с 9 шагов разбега. Метание мяча весом 150г с 4-5 шагов разбега на дальность. ОРУ в парах. Эстафеты. | текущий | 27.04-03.05 |  |
| 92 | 5 | Прыжок в высоту с 3 шагов разбега. ОРУ. Метание мяча в вертикальную цель расстояние 12м. Многоскоки. Игры. РДК. | текущий | 27.04-03.05 |  |
| 93 | 6 | Прыжок в высоту с 5 шагов разбега. ОРУ. Метание мяча в горизонтальную цель 10 м. Эстафеты. Игры. РДК. | текущий | 27.04-03.05 |  |
| 94 | 7 | Прыжок в высоту с 5 шагов разбега. ОРУ. Метание мяча в коридор 10м на заданное расстояние. Челночный бег. Игры. РДК. | текущий | 05.05-10.05 |  |
| 95 | 8 | Кросс 13 мин. ОРУ на месте. Метания набивных мячей из различных и.п. РДК Специальные беговые упражнения. | текущий | 05.05-10.05 |  |
| 96 | 9 | Равномерный бег 17 (14) мин. Старты из различных и.п. Специальные беговые упражнения. РДК. | текущий | 05.05-10.05 |  |
| 97 | 10 | Бег 1000м. ОРУ. РДК. Переменный бег. | текущий | 12.05-17.05 |  |
| 98 | 11 | Равномерный бег 19 (15) мин. Бег с преодолением препятствий. ОРУ с гантелями. РДК | текущий | 12.05-17.05 |  |
| 99 | 12 | Бег с максимальной скоростью. Эстафеты . РДК. ОРУ на месте | текущий | 12.05-17.05 |  |
| 100 | 13 | Бег 60м на результат. Эстафеты. Игры. ОРУ в движении. | плановый | 19.05-24.05 |  |
| 101 | 14 | Игры. Эстафеты. Преодоление полосы препятствий. | текущий | 19.05-24.05 |  |
| 102 | 15 | Удары по воротам. Вырывание и выбивание мяча. РДК. РДК. Игра по упрощенным правилам. | текущий | 19.05-24.05 |  |
| 103 |  | Резерв |  | 26.05-31.05 |  |
| 104 |  | Резерв |  | 26.05-31.05 |  |
| 105 |  | Резерв |  | 26.05-31.05 |  |

**5.Перечень методического обеспечения**:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – 5-е изд., стер.-М.: «Академия», 2008г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов.- Москва., «Просвещение», 2011г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: учебник для учащихся 5-6-7 классов общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение. 2011г.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.- 6-е изд.,стер.-М.: «Академия», 2008г.

**Перечень дополнительного методического обеспечения** :

**-дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»**

**- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.**

**- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.**

**- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.**

**6 .Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-**  **технического обеспечения** |
| 1 | «Козёл» гимнастический |
| 2 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| 3 | Стенка гимнастическая |
| 4 | Скамейка гимнастическая (длиной 2м) |
| 5 | Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| 6 | Палка гимнастическая |
| 7 | Скакалка детская |
| 8 | Мат гимнастический |
| 9 | Гимнастический подкидной мостик |
| 10 | Кегли |
| 11 | Обруч детский |
| 12 | Рулетка измерительная |
| 13 | Лыжи детские (с креплениями и палками) |
| 14 | Щит баскетбольный тренировочный |
| 15 | Сетка волейбольная |
| 16 | Аптечка |
| 17 | Ворота футбольные |
| 18 | Канат гимнастический |

СОГЛАСОВАНО

на заседании лаборатории учителей физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.

Протокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_ августа 2014 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора лицея по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шведова Г.М.

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г