

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, содержитобязательный минимум содержания образования и требования **к** подготовке учащихся**.**

Данная программа составлена на основе примерных программ рекомендованных МОРФ:

1. Программа общеобразовательных организаций «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2004.
2. Программы общеобразовательных организаций: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 03 июля 2008г.

«О внесение изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской федерации от 5 марта2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

 4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889. Изменения, которые вносятся в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных организаций РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных организаций РФ, реализующих программы общего образования».

 Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается 3 часа в неделю. Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 105 учебных часа

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей**:

* **развитие** основных физических качеств и способностей,
* **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

**Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.**

 **Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

 *Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

 Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

 Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

 Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и ауто­тренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опор­но-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирова­ния телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических ка­честв, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыха­тельной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической куль­туры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомас­сажа.

 **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе.

«Специальная подготовка»: футбол – передача мяча, ведение мяча, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Требования к уровню подготовки выпускников.**

 **В результате изучения физической культуры ученик должен**

**знать/понимать**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового об­раза жизни, организации активного отдыха и профилактике вред­ных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физиче­ских качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и кор­ригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовлен­ности;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и инди­видуальной физической подготовленностью, контроль за техни­кой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из ба­зовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

* проведения самостоятельных занятий по формированию телосло­жения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совер­шенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

 Программы по физической культуре имеют ряд особенностей. Так, их содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

 Важным условием формирования самостоятельности учащихся является перевод школьников от выполнения освоенных упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности.

Содержание программы по физической культуре дифференцируется на уроки:

1. Образовательно-познавательной направленности (освоение знаний и способов деятельности);
2. Образовательно-обучающей направленности (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям;
3. Образовательно-тренировочной направленностью (развитие физических качеств).

**Формы организации образовательного процесса.**

1. Уроки физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
3. Спортивные соревнования и праздники
4. Занятия в спортивных секциях и кружках
5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).

**Контроль и оценка.**

 Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

**Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:**

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.

2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС. Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. (Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004. 12-13 страница).

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

 **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.**

**1.Знания.** При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитывают такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умении

 использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3»  | Оценка «2» |
| За ответ, в котором учащиеся учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности.  | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | За ответ , в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | За непонимание и незнание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыкамииспользуются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2». |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдениемвсех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартныхусловиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив. | При выполненииученик действуеттак же, как и в предыдущем случае, нодопустил не более двух незначительныхошибок.  | Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованностидвижений, неуверенности. Учащиесяне может выполнить движение в нестандартных и сложных всравнении с уроком условий. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3.Уровень физической подготовленности учащихся.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимумасодержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднемууровню подготовленностии достаточному темпу прироста. | Исходный показательСоответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащиеся не выполняютгосударственныйстандарт, нет темпа ростапоказателейфизической подготовленности. |

**4.Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет:- самостоятельно организовывать место занятий;- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнениядеятельности и оценивать итоги | Учащийся:- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;-допускает незначительные ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнения деятельности и оцениваетитоги. | Более половины видов самостоятельнойдеятельности выполнены с помощью учителя илине выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) |
| № п/п | Вид программного материала | класс |  |
|  |  | VII |
| 1 | **Базовая часть** | 71 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессеурока |  |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 17 |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 34 |
| 2.1 | Баскетбол | 17 |
| 2.2 | Плавание | 6 |
| 2.3. | Футбол | 11 |
|  |  |  |
|  | Итого | 105 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение | Класс | Уровень |
| Юноши | Девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30м.с | 7 | **5.9** | **5.6-5.2** | **4.8** | **6.2** | **6.0-5.4** | **5.0** |
| 2. | Коорди-национные | Челночный бег 3х10м.с. | 7 | **9.3** | **9.0-8.6** | **8.3** | **10.0** | **9.5-9.0** | **8.7** |
| 3. | Скоростно-силовые | Прижки в длину с места, см. | 7 | **150** | **170-190** | **205** | **140** | **160-180** | **200** |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег м. | 7 | **1000** | **1150-1250** | **1400** | **800** | **950-1100** | **1200** |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см. | 7 | **2** | **5-7** | **9** | **6** | **10-12** | **16** |
| 6. | Силовые | Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки). | 7 | **1** | **6-6** | **8** | **5** | **12-15** | **19** |

**Изучение программы по физической культуре в 7 классе направлено на достижение *целей:***

* **развитие** основных физических качеств и способностей,
* **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

**Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни (изучается в ходе урока).**

 Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. *Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.* Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу. *Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

**В результате изучения раздела ученик должен**

**знать/понимать:**

* Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.
* Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
* Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
* Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
* Правила соревнований по баскетболу.

**Уметь:**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и кор­ригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях.
* использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.
* соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
* Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

**Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в ходе урока).**

 Комплексы упражнений для профилактики нарушений опор­но-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирова­ния телосложения.

 Комплексы упражнений для развития основных физических ка­честв, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыха­тельной систем.

 Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической куль­туры.

 Основы туристской подготовки.

 Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**В результате изучения раздела ученик должен**

**знать/понимать:**

* Профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
* Основные понятия физических качеств;
* Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
* Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
* Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

.**Уметь:**

* уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложении и при избыточной массе тела.
* Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
* Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
* Применять оздоровительные системы физического воспитания;
* Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа, ведение дневника самонаблюдения.

**Тема 3 Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.**

**Акробатические упражнения и комбинации** (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах** (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

**Организующие команды и приемы:** – ходьба строевым шагом; перестроения в движении из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

***Общеразвиваюшие упражнения*** – упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

**Акробатическая** комбинация (мальчики.). И.п. – о.с. Стойка на голове и руках; Упор присев и кувырок вперед, ноги скрестно (правая перед левой); Поворот налево кругом, два кувырка назад в упор присев, длинный кувырок; Прыжок прогнувшись. О.с.

**Акробатическая** комбинация (девочки). И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (держать). Опустится, сед ноги вместе. Перекат назад, стойка на лопатках (держать). Кувырок назад через плечо, полушпагат. Толчком упор присев и кувырок назад, прыжок прогнувшись..

**Брусья (**мальчики). Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь. Перемах внутрь, мах назад. Мах вперед. Махом назад соскок.

**Брусья** (девочки). Стоя лицом к нижней жерди снаружи, толчком в упор на нижней жерди.. Перемах правой, упор верхом, прогнуться. Правая за верхнюю жердь, поворот на 90 градусов с перемахом правой, угол (держать). Согнуть левую и встать на неё, правую назад, равновесие, левую руку вперед. Хватом левой за нижнюю жердь, махом правой назад соскок прогнувшись.

**Перекладина** (мальчики). Из виса стоя толчком двумя подъем переворотом в упор. Перемах правой (левой), упор верхом. Перемах левой (правой), соскок с поворотом на 90 градусов.

**Бревно (**девочки). Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п.-о.с. Шаг правой, руки в стороны. Шаг левой, руки вверх. Шаг правой, руки в стороны. Шаг левой, мах правой вперед, выпад, руки в стороны. Выпрямляя правую ногу, поворот кругом, руки вниз, выпад левой, руки в стороны. Шаг правой, левую согнуть, правую руку вперед. Шаг левой, правую назад, руки в стороны. Несколько шагов бегом до конца бревна и соскок прогнувшись.

**Опорные прыжки**: мальчики. Прыжок «согнув ноги» через гимнастического козла в длину (110-115 см высота); **Девочки.** Прыжок ноги врозь («козел» в ширину 100см высота); Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см.)

**Лазание** по канату на скорость.

* Упражнения и композиции ритмической гимнас­тики, танцевальные движения.
* Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
* Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
* Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
* Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

**В результате изучения раздела гимнастики ученик должен**

**знать/понимать:**

* Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
* Технику выполнения опорного прыжка.
* Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
* Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

**Уметь:**

* Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
* Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
* Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
* Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
* Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
* Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнас­тики, танцевальные движения.

**3.2. Легкая атлетика.**

Бег 60-2000м., бег по прямой, эстафетный бег. Кроссовый бег Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход на бег по дистанции

**Прыжки:** в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высотуспособом «перешагивание».

**Метание малого мяча** весом 150г. с разбега на дальность и в цель (4-6 шагов разбега), прыжок в длину с места.

Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции.

**Полоса препятствий**: старт лежа, бег 15 м; преодоление препятствия высотой 1,5м.(мальчики), девочки 50 прыжков через скакалку любым способом, проползание под 8 воротами высотой 50см, метание теннисного мяча из положение лежа, прыжок через ров 1,7м., бег 10м.

**Подвижные игры:** «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Встречная эстафета с бегом».

Упражнения специальной физической и технической подготовки.Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад, многоскоки.

**Теоретическая подготовка:** Российские лёгкоатлеты. Спортсмены лёгкоатлеты Кировской области на Олимпийских играх. Виды лёгкой атлетики. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Лёгкоатлетический инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления.

**Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП).** Включает комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний

(набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

**СФП.**  Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Комплекс упражнений:

-бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;

 - бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперёд;

- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;

- бег с захлёстыванием голени назад; бег на прямых ногах;

- перекат с пятки на носок с выпрыгиванием;

- прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге;

- скоростно-силовые упражнения (прыжки через барьеры на обоих ногах, выпрыгивание вперёд-вверх; упражнения на гибкость.

**В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен**

**знать/понимать:**

* Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
* Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
* Технику прыжка в высоту и длину;
* Технику метания мяча с разбега.
* Технику низкого старта, высокого старта.

**Уметь:**

* Выполнять специальные беговые упражнения;
* Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
* Выполнять прыжок в высоту и длину;
* Выполнять метание мяча;
* Выполнять низкий старт, высокий старт.

**3.3. Лыжная подготовка:** **Основные способы передвижения на лыжах:** попеременный двухшажный ход и одновременный одношажный ход; Коньковый ход;

Поворот «плугом»; Переход с попеременных ходов на одновременные. Подъем «Ёлочкой», Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км. Виды снежного покрова. Разновидности лыжной мази.

**Теоретическая подготовка:** Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Соревнования по лыжным гонкам.

**Практическая подготовка: Общая физическая подготовка (ОФП).** Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

**СФП.**  Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости.

**Техническая подготовка.** Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техники скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода.

**В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен**

**знать/понимать:**

* Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
* Технику одновременного одношажного хода;
* Технику конькового хода;
* Технику поворота «плугом»;
* Перехода с попеременных ходов на одновременные.
* Технику подъема «Ёлочкой», Спусков прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км.
* Знать виды снежного покрова.

**Уметь:**

* Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
* Уметь выполнять передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом;
* Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
* Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
* Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.
* Уметь пользоваться лыжными мазями

**3.5. Спортивные игры Баскетбол.**

Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение в основной стойке; передвижение приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от груди; Броски мяча в корзину в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); Передача мяча в парах, на месте и при встречном движении; Вырывание и выбивание мяча – активные приемы защиты; Двусторонняя игра в баскетбол. Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

**В результате изучения раздела баскетбол ученик должен**

**знать/понимать:**

* Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
* Технику выполнения ведения мяча с изменением направления и скорости;
* Технику выполнения бросков мяча в корзину в движении.;
* Техника передачи мяча одной рукой от груди.
* Техника передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении;
* Техника вырывания и выбивания мяча – активные приемы защиты;
* Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

**Уметь:**

* Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
* Владеть техникой ведения мяча;
* Владеть техникой выполнения бросков в движении.
* Владеть техникой передачи мяча одной рукой от груди.
* Владеть техникой передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении;
* Владеть техникой вырывания и выбивания мяча – активные приемы защиты;
* Владеть терминологий, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

**3.5. Спортивные игры. Волейбол.** Технические приемы и тактические действия в волейболе.

Стойки волейболиста, перемещения. Верхняя передача мяча на месте и в движении, над собой (выход под мяч после различных передвижений); Прием мяча снизу. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Учебная игра.

**знать/понимать:**

* Технические приемы и тактические действия в волейболе.
* Технику выполнения стойки волейболиста, перемещения.
* Технику выполнения верхней передачи мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
* Технику выполнения нижней передачи мяча. Прием сильно летящего мяча.
* Техника нападающего удара.
* Технику выполнения подач: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
* Правила соревнований по волейболу.

**Уметь:**

* Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе.
* Выполнять стойки волейболиста, перемещения.
* Выполнять верхнюю передачу мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
* Выполнять нападающий удар.
* Выполнять нижнею передачу мяча. Прием сильно летящего мяча.
* Выполнять подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
* Выполнять учебную игру.

**3.6. Спортивные игры Футбол.**

Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

**В результате изучения раздела футбол ученик должен**

**знать/понимать:**

* Технические приемы и тактические действия в футболе;
* Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
* Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
* Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
* Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.
* Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.

**Уметь:**

* Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
* Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
* Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
* Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
* Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.
* Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу.

**В результате изучения физической культуры ученик должен**

**знать/понимать**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового об­раза жизни, организации активного отдыха и профилактике вред­ных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физиче­ских качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и кор­ригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья физической подготовленности ;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техни­кой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосло­жения, развитию физических качеств, совер­шенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Темаурока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
|  |  |  |  |  |  | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **Легкая атлетика** (11**ч)** |  |
| 1 | Спринтерский бег, эс­тафетный бег (5 ч) | Вводный | Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Подтягивание | 3.09 |  |
| 2 |  | Совершенст­вования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие ско­ростных качеств. Правила соревнований. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Подтягивание | 5.09 |  |
| 3 |  | Совершенст­вования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Прыжки в длину с места | 7.09 |  |
| 4 |  | Совершенст­вования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Прыжки в длину с места | 10.09 |  |
| 5 |  | Учетный | Бег на результат (60 м).Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | М.: «5» - 9,5 с;«4» - 9,8 с;«3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с;«4» - 10,4 е.;«3»- 10,9 с. | Равномерный бег | 12.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч) | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Подтягивание | 14.09 |  |
| 7 |  | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований но метанию.урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Прыжки со скакалкой | 17.09 |  |
| 8 |  | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качествз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Прыжки через скакалку на левой и правой ноге за 1 мин. | 19.09 |  |
| 9 |  |
| 9 |  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | М.: «5» - 360 см;«4» - 340 см;«3» -320 см; д.: «5» - 340 см;«4» - 320 см;«3» -300 см | Метания в горизонталь-ную цель | 21.09 |  |
| 10 | Бег на средние дистанции (2 ч) | Комбиниро­ванный | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.е урока и развитию физических качеств | Уметь: пробегать 1500 м | Без учета времени | Прыжки со скакалкой | 24.09 |  |
| 11 | (2 ч) | Комбиниро­ванный | Равномерный бег | 26.09 |  |
| **Гимнастика (18 ч)** |  |
| 12 | Висы. Строевые упражне-ния (6 ч) | Разучивание нового мате­риала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБтеме урока и развитию физических качеств. | Уметь: выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | Текущий | Сгибание и разгибание рук, из упора лежа | 28.09 |  1 |
| 13 |  | Совершенст­вование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | Текущий | Прыжки через скакалку за 30 сек. | 01.10 |  |
| 14 |  | Совершенст­вование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | Текущий | Наклон из положения сидя | 3.10 |  |
| 15 |  | Совершенст­вование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.и закреплению навыков по теме урока и развитию физических88качеств | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Подтягивание | 5.10 |  |
| 16 |  | Совершенст­вование | Сгибание и разгибание рук в упоре | 8.10 |  |
| 17 |  | Учетный | Выполнение комбинации упражнений на гимна­стической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. | Уметь: выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | Оценка техники выполнения ви­сов. Подтягивания. М: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р. | Поднимание туловища | 10.10 |  |
| 18 |  | Разучивание нового мате­риала | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре | 12.10 |  |
| 19 | Опорный прыжок (6ч ч) | Совершенст­вование | Прыжки через скакалку за 30 сек. | 15.10 |  |
|  |  | Совершенст­вование | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия | 17.10 |  |
| 20 |  |
| 21 |  | Совершенст­вование | Наклон из положения сидя | 19.10 |  |
| 22 |  | Совершенст­вование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения ком­плекса ОРУ | Прыжки в длину с места | 22.10 |  |
| 23 |  | Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способно­стей.урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять опор­ный прыжок | Оценка техники выполнения опор­ного прыжка | Подтягивание | 24.10 |  |
| 24 | Акробатика. Лазание (6 ч) | Разучивание нового мате­риала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «.Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.**Плавание**  « Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения» Инструктаж по ТБ. Специальные упражнения для освоения в водной среде. | Уметь: выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации**Знать** названия плавательных упражнений.**Соблюдать** технику безопасности. | Текущий | Подтягивание | 26.10 |  |
| 25 |  | Совершенст­вование | Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа | 29.10 |  |
| 26 |  | Совершенст­вование | Сгибание и разгибание рук в упоре | 31.10 |  |
| 27 |  | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации; ла­зать по канат**Выполнять** подготовительные упражнения для освоения техники плавания.у в два приема | Текущий | Поднимание туловища | 2.11 |  |
| 28 | Комплексный | «Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека»-о.з. Кроль на груди. Согласование работы рук и ног. |  |  | Подтягивание | 12.11 |  |
| 29 |  | Учетный | ОРУ с мячом. Кроль на груди. Согласованность работы рук и ног. | **Выполнять** подготовительные упражнения для освоения техники плавания. | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Ла­зание по канату на расстояние (6-5-3) | Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа | 14.11 |  |
| **Спортивные игры (48 ч)** |  |
| 30 | Волейбол (17ч) | Прохождение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре | .16.11 |  |
| 31 |  | Совершенст­вования |  |  | Поднимание туловища | 19.11 |  |
| 32 |  | Совершенст­вования |  |  | Приседание на одной ноге | 21.11 |  |
| 1633 |  | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в парах че­рез сетку | Прыжки в длину с места | 23.11 |  |
|  |  | Совершенст­вования | Прыжок вверх из приседа | 26.11 |  |
| 34 |
| 35 |  | Совершенст­вования | Поднимание туловища из положения, сидя на скамейке  | 28.11 |  |
| 36 |  | Совершенст¬вования | Прыжки в длину с места | 30.11 |  |
|  |  | Совершенст¬вования | Прыжки в длину с места | 2.12 |  |
| 37 |
| 38 |  | Совершенст­вования | Поднимание и опускание прямых ног из положения виса | 6.12 |  |
| 39 |  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Сгибание и разгибание рук из положения ноги на скамейке | .7.12 |  |
| 40 |  | Комплексный |  |  | Оценка техники приема мяча сни­зу двумя руками через сетку | Из положения, лежа на животе, руки за головой, ноги зацеплены, прогнуться в спине | 9.12 |  |
| 41 |  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под­брасывания партнером. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Прыжки через скакалку  | 10.12 |  |
|  |
| 42 |  | Совершенст­вования | Подтягивание | 12.12 |  |
| 43 |  | Совершенст­вования | Из положения, сидя на скамейке, ноги зацеплены, руки за головой | 14.12 |  |
| 44 |  | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз освоенных элементов (прием - передача -удар).Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Приседание на левой и правой ноге | 17.12 |  |
| 45 |  | Совершенст­вования | после подбрасывания партнером. Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрощенным правилам.физических качеств |  | Текущий | Прыжки через скакалку на левой и правой ноге. | 19.12 |  |
| 46 |  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Из положения, лежа на бедрах, на скамейке, ноги зацеплены, прогнуться в спине | 21.12 |  |
|  |  |  | Плавание 6 часов |  |  |  |  |  |
| 47 | Плавание | Изучение нового мате­риала |  | Уметь:  | Текущий |  |  |  |
| 48 | Плавание | Совершенст­вования |   | Уметь: выполнять  | Текущий |  | 27.12 |  |
| 49 | **Плавание** | Совершенст­вования |  | Уметь: выполнят | Текущий |  | 15.01 |  |
| 50 | Баскетбол (17 ч) | Изучение нового мате­риала | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.шенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Прыжки через скакалку | 22.02 |  |
| 51 |  | Комбиниро­ванный |  |  | Подтягивание | 26.02 |  |
| 52 |  | Комбиниро­ванный |  |  | Подтягивание |  |  |
| 53 |  | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационныхспособностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти,внимания и мышлениякачеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Поднимание туловища | 27.02 |  |
| 54 |  | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Наклон из положения сидя | 1.03 |  |
| 55 |  | Комбиниро­ванный | Оценка техники ведения мяча в движении с раз-ной высотой от­скока и изменени­ем направления | Приседание на одной ноге | 04.03 |  |
| 56 |  | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие Бросок мяча в движении двумя координационных способностей. Правила баскетбола.навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 6.03 |  |
| 57 |  | Комбиниро­ванный |  | Прыжки через скакалку на левой и правой ноге. | 11.03 |  |
| 58 |  | Изучение нового мате­риала | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различным способом в дви­жении с пассивным сопротивлением игрока. Бро­сок мяча двумя руками от головы с места с сопро­тивлением. Быстрый прорыв (2 х 1).Учебная игра. Развитие координационных способностей.з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Поднимание туловища | 13.03 |  |
| 59 |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча двумя руками от груди в па­рах в движении с пассивным сопротивлением иг­рока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Прыжки через скакалку | 15.03 |  |
| 60 |  |  |  |  | Наклон из по-ложения сидя 18 .03  |  |
| 61 |  | Комбиниро­ванный Комбиниро­ванный |  |  | Подтягивание | 20.03 |  |
| 62 |  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений иостановокигрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1).Учебная игра. Развитие координационных способностей.навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с со­противлением | Сгибание, разгибание рук в упоре | 22.03 |  |
| 63 |  | Комбиниро­ванный |  | Текущий | Поднимание туловища из положения лежа | 01.04 |  |
| 64 |  | Комбиниро­ванный |  |  | Прыжки в длину с места | 03.04 |  |
| 65 |  | Изучение нового мате­риала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Прыжок вверх из приседа | 05.04 |  |
| 66 |  | Комбиниро­ванный |  |  | Сгибание, разгибание рук в упоре | 10.04 |  |
|  |  |  | **Спортивные игры футбол – 11 часов** |  |  |
| 67 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу | Комбиниро­ванный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча. Передача мяча на месте и после перемещения. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. История и правила соревнований игры в футбол | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | Повторить историю и правила игры футбол. | 12.04 |  |
| 68 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу | Комбиниро­ванный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча. Передача мяча на месте и после перемещения. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.  | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | Повторить технику ударов по неподвижному и катящемуся мячу. | 15.04 |  |
| 69 | Удары внутренней стороной стопы | Комбиниро­ванный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча. Прием от партнера. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | Повторить технику ударов внутренней стороной стопы. | 17.04 |  |
| 70 | Удары внутренней стороной стопы | Комбиниро­ванный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча. Прием от партнера. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | Повторить технику стоек и перемещений. | 19.04 |  |
|  | Удары внутренней и внешней частью подъема. | Комбиниро­ванный | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.  | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | Повторить технику ударов внутренней и внешней частью подъема. | 22.04 |  |
| 71 |
| 72 | Удары внутренней и внешней частью подъема. |  | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.  | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам |  | Повторить тактику свободного нападения. | 24.04 |
| Текущий |
| 73 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой. | Комбиниро­ванный | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | Повторить технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой. | .04 |  |
| 74 | Ведение мяча носком и наружной стороной стопы. | Комбиниро­ванный | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча. Передача на месте и после перемещения. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей. |  |  | Прыжки в длину с места | .05 |  |
| **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | Повторить технику ведения мяча носком и наружной стороной стопы. |
| 75 | Ловля и отбивание мяча вратарем. | Комбиниро­ванный | Стойка и перемещение игрока. Удары по воротам. Эстафеты на быстроту и точность. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | Повторить технику ловли и отбивания мяча вратарем. | 4.05 |  |
| 7677 | Ловля и отбивание мяча вратарем.Двусторонняя игра. | Комбиниро­ванныйКомбиниро­ванный | Стойка и перемещение игрока. Удары по воротам. Эстафеты на быстроту и точность. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | Пробегание ежедневно до 2 км. | 7.05 |  |
| 77 | Двусторонняя игра. | Учетный | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар) | **Уметь** играть в футбол по упрощенным правилам | Закрепление | Упражнения на развитие силы. | 9.05 |  |
|  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка (18 ч)** |
| 78 | **Лыжные ходы** | Комбинированный | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Прыжки в длину с места | 11.01 |  |
| 79 |  | Комбинированный | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Уметь передвигаться на лыжах.  | 14.01 |  |
| 80 |  | Комбинированный | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Развитие физ-х кач-в | 16.01 |  |
| 81 |  | Комбинированный | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Развитие физ-х кач-в | 18.01 |  |
| 82 | Зачёт. | Комбинированный | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Техн: О.Б.Ш. хода. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Развитие физ-х кач-в | 21.01 |  |
| 83 |  | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Техн О.О.Ш. хода. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Прыжки в длину с места | 23.01 |  |
| 84 |  | Комбинированный | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Прыжки вверх из приседа. | 25.01 |  |
| 85 |  | Комбинированный | Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Прыжки со скакалкой | 28.01 |  |
| 86 |  | Комбинированный | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Подтягивание | 30.01 |  |
| 87 | Техника спуска | Комбинированный | Изменение стоек спуска. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Сгибание и разгибание туловища | 01.02 |  |
| 88 | Техника подъема | Комбинированный | Подъём скользящим шагом. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Уметь: передвигаться на лыжах | 04.02 |  |
| 89 | **Поворот «плугом»** | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Развиватьфизических качеств | 06.02 |  |
| 90 | Игры на лыжах | Комбинированный  | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождении дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  | Ступающий шаг без палок и с палками | 11.02 |  |
| 91 | Непрерывное передвижение | Комбинированный | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвиж-ия2 км | Ступающий шаг без палок и с палками | 13.02 |  |
| 92 | Лыжные ходы | Учётный  | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Подъемы и спуски с небольших склонов | 15.02 |  |
| 93 |  | Учётный  | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Подъемы и спуски с небольших склонов | 18.02 |  |
| 94 |  | Учётный  | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | Подъемы и спуски с небольших склонов | 20.02 |  |
| 95 | Спуски и подъёмы | Учётный  | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма | Передвижение на лыжах до 1,5 км | 26.02 |  |
| Легкая атлетика (10 ч) |
| 96 | Спринтерский бег, эс-тафетный бег (5 ч) | Комбиниро­ванный | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Развиватьфизических качеств | 11.05 |  |
| 97 |  | Совершенст­вования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных ка­честв. Правила соревнований.навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Работа со скакалкой, силовыеупражне-ния | 14.05 |  |
| 98 |  | Совершенст­вования | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х 10). Развитие скоростных ка­честв. Правила соревнований. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Метание с разбега  | 16.05 |  |
| 99 |  | Совершенст­вования | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | Равномерный бег | 18.05 |  |
| 100 |  | Учетный | Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | М.: «5» - 9,5 с;«4» - 9,8 с;«3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с;«4» - 10,4 с;«3»- 10,9 с. | Бег на 60 м | 21.05 |  |
| 101 | Прыжок в высоту. Ме-тание малого мяча (5ч) | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г)на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Прыжки со скакалкой | 23.05 |  |
| 102 |  | Комбиниро­ванный |  | Прыжки со скакалкой | 25.05 |  |
| 103 |  | Комбиниро­ванный |  | Оценка техники прыжка в длину | Прыжок вверх из приседа | 28.05 |  |
| 104 |  | Комбиниро­ванный |  | Оценка техники метания мяча с разбега | Прыжки со скакалкой | 30.05 |  |
| 105 |  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: «5» - 35 м;«4» -30 м; .«3» - 28 м; д.: «5» - 28 м;«4» - 24 м;«3» - 20 м | Прыжки со скакалкой. | 31.05 |  |

 **Литература**

Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных организациях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сос. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об­щеобразовательных организаций РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

Лыжная подготовка в школе. Методическое пособие. Под. Редакцией В.В.Осинцева. Изд. М. «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2001.