Рег. №\_\_\_\_\_\_\_\_

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ГАРМОНИЯ»**

**г. МОЖАЙСКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании ШМО  Протокол №\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_2013г  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) |  | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н.Евтушенко  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. |
|  |  |  |

**СОГЛАСОВАНО**

«\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

7 класс

основное общее образование

(базовый уровень)

учитель физической культуры

Моносов

Николай Алексеевич

Можайск

2013

Пояснительная записка

**Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в 7 классе**

**средней общеобразовательной школы на базовом уровне**

Рабочая программа для 7 класса разработана на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич, (Москва "Просвещение" 2008), допущено МО и науки РФ.

Программа содержит обязательный минимум содержания основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Актуальность и педагогическая целесообразность использования авторской программы по физической культуре под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича заключается в следующем:

программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» и включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Третий час направлен на увеличение двигательной активности учащихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования (Приказ МО и Н РФ от 05.03.2004г. №1089) учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год из расчета 3 часа в неделю.

**Цель предмета:**

Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи предмета «Физическая культура»:**

* **содействие** гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены,
* **обучение** основам базовых видов двигательных действий.
* **дальнейшее развитие** координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.
* **формирование** основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.
* **выработка** представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* **углубление** представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* **воспитание** привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* **выработка** организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* **формирование** адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* **содействие** развитию психических процессов и обучение основам психологической саморегуляции.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | | |
| **Авторская программа** | | **Рабочая программа** |
| **1** | **Базовая часть** | **75** | | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 | 21 | |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | |
| 1.4 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | |
| **2** | **Вариативная часть** | **27** | **21** | |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | 21 | |
| **Резерв** | | **-** | **6** | |
| **Всего:** | | **102** | **102** | |

3. Содержание учебного материала

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, контрольные нормативы** | **Кол-во часов** | |
| **Всего часов** | **Контрольные нормативы**  **(из общего числа)** |
| 1. **Базовая часть** | | | |
| 1.1 Основы знаний о физической культуре | Естественные основы. Социально-психологические основы. Культурно-исторические основы. Приемы закаливания. Подвижные игры. Волейбол. Баскетбол. Гимнастика с элементами акробатики. Легкоатлетические упражнения. Лыжная подготовка. | В процессе урока | |
| 1.2 Легкая атлетика | Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Прыжок в высоту. | 21 | 8 |
| **Контрольные нормативы**   1. Бег 30 м; 60 м 2. Бег до 20 мин, девочки до 15 мин 3. Бег 1500 м 4. Челночный бег 3х10 5. Прыжок в длину с места и с разбега 6. Прыжок в высоту с разбега 7. Метание мяча 8. Эстафетный бег |
| * 1. Гимнастика   с элементами акробатики | Строевые упражнения. Лазание по канату. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Акробатика. | 18 | 8 |
| **Контрольные нормативы**   1. Лазанье по канату 2. Строевые упражнения 3. Подтягивание в висе (**М**); Подтягивание из виса лежа (**Д**) 4. Оценка техники выполнения опорного прыжка. 5. Оценка техники выполнения кувырок вперед в стойку на лопатках (**М**) 6. Оценка техники стойки на голове с согнутыми ногами (**М**) 7. Оценка техники кувырок назад в полушпагат (**Д**) 8. Оценка техники висов и упоров |
| * 1. Спортивные игры   (Волейбол) | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения. Правила волейбола. | 18 | 6 |
| **Контрольные нормативы**   1. Оценка техники выполнения стойки и передвижений 2. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками 3. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками 4. Оценка техники прямого нападающего удара 5. Оценка техники нежней прямой подачи 6. Оценка знаний правил игры в волейбол |
| 1.5 Лыжная подготовка | Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Передвижение на лыжах до 3-4 км. | 18 | 8 |
| **Контрольные нормативы**   1. Оценка техники бесшажного одновременного хода 2. Оценка техники одновременный одношажный ход. 3. Оценка техники подъема в гору скользящим шагом 4. Оценка техники преодоление бугров и впадин при спуске с горы. 5. Бег на лыжах 3 км – дев, 4 км – мал 6. Оценка техники поворота на месте махом 7. Оценка знаний требований к одежде и обуви занимающегося лыжами. 8. Оценка знаний оказания первой помощи при обморожениях. |
| 1. **Вариативная часть** | | | |
| 2.1 Баскетбол | Стойка игрока. Передвижение. Ведения мяча на месте, в движении. Ловля, передачи и броски мяча на месте, в движении. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Перехват мяча. Личная защита. Правила баскетбола. Учебная игра. | 21 | 7 |
| **Контрольные нормативы**   1. Оценка техники выполнения стойки и передвижений 2. Оценка техники бросков мяча 3. Оценка техники ведения мяча на месте, в движении 4. Оценка техники передач и ловли мяча на месте и в движении 5. Оценка знаний правил игры в баскетбол |
| **Резерв** | | 6 |  |
| **Итого:** | | **102** |  |

4.Планируемые результаты изучения предмета

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование  разделов и тем | Результаты  (освоенные умения, усвоенные знания) | Вид  контроля | Форма  контроля |
| 1. Основы знаний о физической культуре | **Знать:**   * Техника безопасности во время занятий физической культурой * Дыхание во время выполнения физических упражнений * Питание и питьевой режим * Двигательный режим * Пагубность вредных привычек * Режим дня школьника * Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека * Значение напряжения и расслабления мышц * Личная гигиена * Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток * Основные причины травматизма * Основные требования к одежде и обуви * Значение здорового образа жизни для человека * Мир Олимпийских игр * Требования к температурному режиму * Понятие об обморожении * Профилактика плоскостопия * Профилактика близорукости * Профилактика простуды * Поведение в экстремальных ситуациях * Элементы самомассажа * Основы аутогенной тренировки * Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита * Значение занятия лыжами для здоровья человека | Текущий  Тематический  Итоговый | Устный опрос  Тестирование |
| 1. Легкая атлетика | **Знать** терминологию и ТБ по легкой атлетики  **Знать** виды легкой атлетики  **Знать** правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике  **Знать** технику бега на короткие и средние дистанции  **Знать** технику бега на длинные дистанции (на 1500 м)  **Знать/уметь** технику метания мяча на дальность с 4-5 шагов.  **Знать/уметь** технику выполнения челночного бега.  **Знать/уметь** технику выполнения прыжка в длину с 9-11 шагов разбега  **Знать/уметь** технику выполнения прыжка в высоту разбега способом «перешагивание»  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью от 30 до 60 метров  **Уметь** метать мяч в горизонтальную цель и на дальность  **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут (девочки – до 15 мин) | Текущий  Тематический  Коррекция  Итоговый | Соревнования  Тестирование  Корректировка  техники  Оценка техники |
| 1. Гимнастика   с элементами акробатики | **Знать** ТБ при проведении соревнований и занятий по гимнастике  **Знать** оздоровительные и профилактические задачи  **Знать** технику развития силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, развитие силовых способностей  **Знать** приемы совершенствования памяти, внимания, целеустремленности, мышления  **Знать/уметь** ОРУ (упражнения с предметами)  **Знать/уметь** строевые упражнения  **Знать/уметь** техникувисов и упоров (комбинации разученных на уроках)  **Знать/уметь** технику лазание по канату  **Знать/уметь** технику выполнения опорного прыжка согнув ноги (козел в ширину, высота 100 – 115 см) (**М**)  **Знать/уметь** технику выполнения опорного прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 105 – 110 см) (**Д**)  **Знать/уметь** техникуакробатических упражнений: **мальчики** – кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами, **девочки** – кувырок назад в полушпагат. | Текущий  Тематический  Коррекция  Итоговый | Соревнования  Тестирование  Корректировка  техники  Оценка техники |
| 1. Спортивные игры   (волейбол) | **Знать** ТБ при проведении соревнований и занятий по волейболу  **Знать** правила волейбола  **Знать/уметь** стойка игрока, передвижения  **Знать/уметь** перемещения, передача, нижнею прямую подачу, прямой нападающий удар  **Знать/уметь** прием мяча снизу двумя руками,  **Знать/уметь** прием мяча одной рукой с последующим нападением  **Знать/уметь** технику и тактику блокирования  **Знать/уметь** тактику свободного нападения, тактику защиты | Текущий  Тематический  Коррекция  Итоговый | Соревнования  Учебная игра  Игровая  Корректировка  техники  Выполнение  правил игры  Оценка техники |
| 1. Лыжная подготовка | **Знать** технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой.  **Знать/уметь** технику одновременного одношажного хода.  **Знать/уметь** технику бесшажного одновременного хода  **Знать/уметь** технику спусков со склона до 45  **Знать/уметь** технику подъема в гору скользящим ходом.  **Знать/уметь** технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы  **Знать/уметь** технику поворота на месте махом  **Уметь** проходить дистанцию на лыжах до 3-4 км.  **Знать** требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.  **Знать** оказания первой помощи при обморожениях и травмах. | Текущий  Тематический  Коррекция  Итоговый | Соревнования  Тестирование  Корректировка  техники  Оценка техники |
| 1. Баскетбол | **Знать** ТБ при проведении соревнований и занятий по баскетболу  **Знать** правила баскетбола  **Знать/уметь** стойку игрока, передвижение, повороты с мячом  **Знать/уметь** технику ведения мяча на месте и в движении и в разных стойках  **Знать/уметь** технику ловли мяча двумя руками и одной  **Знать/уметь** технику передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками на месте, в движении.  **Знать/уметь** технику бросков одной и двумя руками с места и в движении  **Знать/уметь** технику вырывания и выбивания мяча  **Знать** технику личной защиты игрока  **Знать/уметь** выполнять комбинации из освоенных элементов  **Знать** тактику игры  **Уметь** играть в баскетбол по правилам | Текущий  Тематический  Коррекция  Итоговый | Соревнования  Учебная игра  Тестирование  Игровая  Корректировка  техники  Выполнение  правил игры  Оценка техники |

5.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №  урока | | Название темы;  раздела  Тема урока | | Срок изучения | | | Основное содержание  темы, термины понятия | Специальные  предметные  умения |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **по плану** | | **фактически** |
| **Легкая атлетика 12 часов**  **Общие учебные умения:**   * Решать задачи поддержки и укрепления здоровья. * Способствовать развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия | | | | | | | | |
| **1** | **Лёгкая атлетика.**  *Инструктаж по ТБ №44,1,11*  **Спринтерский бег (3 ч)**  Высокий старт | | |  | |  | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ при занятии легкой атлетикой. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью до 60 метров |
| **2** | Бег по дистанции  Финиширование | | |  | |  | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью до 60 метров |
| **3** | Бег 30-60 м. на результат | | |  | |  | Бег на результат до 30- 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью до 60 метров |
| **4** | **Прыжок в длину**  **Метание малого мяча**  **(4ч)** | | |  | |  | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9–11 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель |
| **5** | Подбор разбега.  Метание малого мяча | | |  | |  | Обучение подбора разбега. Прыжок в длину с 9–11 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель |
| **6** | Приземление.  Метание малого мяча | | |  | |  | Прыжок в длину с 9–11 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега. | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега |
| **7** | Оценка техники прыжка в длину с разбега | | |  | |  | Прыжок в длину с 9–11 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега. | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега |
| **8** | **Бег на средние дистанции (2 ч)** | | |  | |  | Бег (1000 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старт, прохождение дистанции, финиширование. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости. | **Уметь:** пробегать до 1000 м |
| **9** | Бег на средние дистанции | | |  | |  |
| **10** | **Бег по пересеченной**  **местности 3 (ч)** | | |  | |  | Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1500м, девочки – 1200м. Терминология кроссового бега. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| **11** | Бег по пересеченной  местности | | |  | |  | Равномерный бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| **12** | Бег 1500 м. на результат | | |  | |  | Равномерный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Бег 1500 м - на результат. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |
| **Спортивные игры (Баскетбол) 21 часов**  **Общие учебные умения:**   * Проводить спортивные игры, способствующие совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья. * Развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения. * Формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений. * Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности. | | | | | | | | |
| **13-14**  1-2 | | **Баскетбол (21 ч)**  ***Инструктаж по ТБ № 43***  Стойки и перемещения игрока | |  | |  | Инструктаж ТБ по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |
| **15-16**  3-4 | | Ловля и передача мяча | |  | |  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате, круге и с пассивным сопротивлением. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |
| **17-18**  5-6 | | Техника ведения мяча | |  | |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой с сопротивления защитника. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |
| **19-20**  7-8 | | Техника бросков мяча | |  | |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |
| **21-22**  9-10 | | Сочетание приемов ловли, передачи, ведения и броска | |  | |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |
| **23-24**  11-12 | | Вырывание и выбивание мяча | |  | |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Учебная игра | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |
| **25-26**  13-14 | | Позиционное нападение | |  | |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |
| **27-28**  15-16 | | Нападение быстрым прорывом | |  | |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |
| **29-31**  17-19 | | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | |  | |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |
| **32-33**  20-21 | | Игра по упрощенным правилам баскетбола | |  | |  | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |
| **Гимнастика 18 часов**  **Общие учебные умения**:   * Решать оздоровительные и профилактические задачи. * Развивать силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. * Совершенствовать память, внимание, целеустремленность, мышление. * Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). * Внедрять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). * Практиковать упражнения для коррекции зрения. | | | | | | | | |
| **34**  1 | | **Гимнастика**  ***Инструктаж по ТБ №42***  Висы и упоры.  Строевые упражнения **(6ч)** | |  | |  | Строевой шаг. Повороты на месте. Размыкание и смыкание. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (**М**), смешанные висы (**Д**). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |
| **35**  2 | | Висы и упоры.  Строевые упражнения | |  | |  | Строевой шаг. Повороты на месте. Размыкание и смыкание. ОРУ с палками. Подъем переворотом в упор толчком двумя (**М**), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (**Д**). Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |
| **36**  3 | | Висы и упоры.  Строевые упражнения | |  | |  | Строевой шаг. Повороты на месте. Размыкание и смыкание. ОРУ в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя (**М**), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (**Д**). Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |
| **37**  4 | | Висы и упоры.  Строевые упражнения | |  | |  | Строевой шаг. Повороты на месте. Размыкание и смыкание. ОРУ с гантелями (1-3кг). Передвижение в висе; махом назад соскок (**М**), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (**Д**). Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |
| **38**  5 | | Висы и упоры.  Строевые упражнения | |  | |  | Строевой шаг. Повороты на месте. Размыкание и смыкание. ОРУ со скакалкой. Передвижение в висе; махом назад соскок (**М**), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (**Д**). Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |
| **39**  6 | | Висы и упоры.  Строевые упражнения | |  | |  | Строевой шаг. Повороты на месте. Размыкание и смыкание. ОРУ со скакалкой. Передвижение в висе; махом назад соскок (**М**), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (**Д**). Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |
| **40**  7 | | **Опорный прыжок. Строевые упражнения**  **(6 ч)** | |  | |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжок ноги врозь*.* Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (*козел в ширину, высота 100-110 см).* Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |
| **41**  8 | | Опорный прыжок.  Строевые упражнения | |  | |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с обручами. Прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 100-110 см)*. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |
| **42**  9 | | Опорный прыжок.  Строевые упражнения | |  | |  | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ без предметов. Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) (**М**), прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 105-110 см)* (**Д**). Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |
| **43**  10 | | Опорный прыжок.  Строевые упражнения | |  | |  | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с большими мячами. Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) (**М**), прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 105-110 см)* (**Д**). Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |
| **44**  11 | | Опорный прыжок.  Строевые упражнения | |  | |  | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с большими мячами. Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) (**М**), прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 105-110 см)* (**Д**). Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения  Техника выполнения опорного прыжка |
| **45**  12 | | Опорный прыжок.  Строевые упражнения | |  | |  | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с большими мячами. Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) (**М**), прыжок ноги врозь (*козел в ширину, высота 105-110 см)* (**Д**). Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения  Техника выполнения опорного прыжка |
| **46**  13 | | **Акробатика.**  **Лазание по канату**  **(6 ч)** | |  | |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Лазание по канату. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации; лазание по канату |
| **47**  14 | | Кувырок вперед  в стойку на лопатках | |  | |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед в стойку на лопатках (**М**), кувырок назад в полушпагат (**Д**). Лазание по канату в три приема. Эстафеты. ОРУ с палками. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации; лазание по канату |
| **48**  15 | | Кувырок вперед  в стойку на лопатках | |  | |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед в стойку на лопатках (**М**), кувырок назад в полушпагат (**Д**). Лазание по канату в три приема. Эстафеты. ОРУ с большими мячами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации; лазание по канату |
| **49**  16 | | Стойка на голове  с согнутыми ногами | |  | |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Стойка на голове с согнутыми ногами (**М**), кувырок назад в полушпагат (**Д**). Лазание по канату в два приема. Эстафеты. ОРУ с набивными мячами. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации; лазание по канату |
| **50**  17 | | Стойка на голове  с согнутыми ногами | |  | |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Стойка на голове с согнутыми ногами (**М**), кувырок назад в полушпагат (**Д**). Лазание по канату в два приема. ОРУ с гантелями (1-3 кг). Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации; лазание по канату |
| **51**  18 | | Оценка техники  акробатических упражнений | |  | |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Оценка техники выполнения: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (**М**), кувырок назад в полушпагат (**Д**). Лазания по канату. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации; лазание по канату. |
| **Лыжная подготовка 18 часов**  **Общие учебные умения:**   * Решать оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. * Увеличивать резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышать защитные функции организма. * Совершенствовать силовую выносливость, координацию движений. * Воспитывать смелость, выдержку, упорство в достижении цели. * при травмах и обморожениях. * Проходить дистанции до 3 км (девушки) и до 4 км (юноши). * Оказывать первую медицинскую и физическую помощь для сохранения жизни и здоровья человека. | | | | | | | | |
| **52**  1 | | **Лыжная подготовка**  ***Инструктаж по ТБ № 45***  **(18 ч)** | |  | |  | Правила поведения и ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.  Прохождение дистанции до 1км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **53**  2 | | Попеременный  двухшажный ход | |  | |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 1км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **54**  3 | | Одновременный  бесшажный ход | |  | |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение дистанции до 1км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **55**  4 | | Одновременный  одношажный ход | |  | |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный одношажный ход. Игра: «Остановка рывком». Прохождение дистанции 1,5км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **56-57**  5-6 | | Одновременный  одношажный ход | |  | |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный одношажный ход. Игра: «Эстафета с передачей палок». Прохождение дистанции 1,5км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **58**  7 | | Одновременный  одношажный ход | |  | |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный одношажный ход. Игра: «С горки на горку». Прохождение дистанции 1,5км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **59-60**  8-9 | | Спуск в средней, низкой и высокой стойке | |  | |  | Техника безопасности при спусках и подъемах.  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Спуск в средней, низкой и высокой стойке. Игра: «Сгорки на горку». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **61**  10 | | Подъем в гору  скользящим шагом | |  | |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника безопасности при спусках и подъемах.  Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в средней, низкой и высокой стойке. Игра: «Горки с преследованием». Прохождение дистанции до 4 км с разной скоростью. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **62**  11 | | Подъем в гору  скользящим шагом | |  | |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника безопасности при спусках и подъемах.  Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в средней, низкой и высокой стойке. Игра: «Гонки с выбиванием». Прохождение дистанции до 3 км с разной скоростью. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **63**  12 | | Поворот на месте махом | |  | |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Поворот на месте махом. Игра: «Карельская гонка». Прохождение дистанции до 4 км | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **64-65**  13-14 | | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | |  | |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра: «С горки на горку». Прохождение дистанции до 4 км | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **66**  15 | | Контроль прохождения дистанции 3-4 км. | |  | |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Контроль прохождения дистанции 3 – 4 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах  Основная группа – на время.  Подг. и спец. группа – без у/в |
| **67-68**  16-17 | | Оценка лыжных ходов | |  | |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, торможение и поворота на месте махом. Круговая эстафета до 150 метров. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **69**  18 | | Соревнование  на дистанцию:  3 км – дев.  4 км – мал. | |  | |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Соревнования на дистанцию 3км – дев., 4км – мал.  Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **Спортивные игры (Волейбол) 18 часов**  **Общие учебные умения:**   * Проводить спортивные игры, способствующие совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья. * Развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения. * Формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений. * Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности. | | | | | | | | |
| **70-72**  1-3 | | **Волейбол (18 ч)**  ***Инструктаж по ТБ №43***  Стойка игрока.  Техника перемещения,  остановок и поворотов | |  | |  | Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия |
| **73-75**  4-6 | | Техника приема  и передач мяча | |  | |  | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | **Уметь** играть волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия |
| **76-78**  7-9 | | Техника нижней прямой подачи мяча | |  | |  | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6м. Подвижная игра «Подай и попади». | **Уметь** играть волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия |
| **79-81**  10-12 | | Техника прямого  нападающего удара | |  | |  | ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | **Уметь** играть волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия |
| **82-84**  13-15 | | Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3 | |  | |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | **Уметь** играть волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия |
| **85-87**  16-18 | | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение.  Учебная игра | |  | |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | **Уметь** играть волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия |
| **Легкая атлетика 9 часов**  **Общие учебные умения:**   * Решать задачи поддержки и укрепления здоровья. * Способствовать развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия | | | | | | | | |
| **88**  1 | | | **Легкая атлетика (3 ч)**  ***Инструктаж по ТБ №44***  Прыжок в высоту.  Подбор разбега | |  |  | ТБ при занятий легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивания». Подбор разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |
| **89**  2 | | | Прыжок в высоту.  Переход через планку | |  |  | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивания». Переход через планку. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега |
| **90**  3 | | | Прыжок в высоту.  Приземление | |  |  | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивания». Приземление. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка». | **Уметь** прыгать в высоту с разбега.  Основная группа:  **М** - 110-100-85; **Д** - 105-95-80  подготовительная и спец. группа (техника прыжка) |
| **91**  4 | | | **Спринтерский бег (3 ч)**  Высокий старт | |  |  | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров. |
| **92**  5 | | | Высокий старт.  Финиширование | |  |  | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров |
| **93**  6 | | | Бег на результат 60 м | |  |  | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров |
| **94**  7 | | | **Прыжок в длину.**  **Метание малого мяча (3ч)** | |  |  | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9–11 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель |
| **95**  8 | | | Побор разбега.  Метание малого мяча | |  |  | Обучение подбора разбега. Прыжок в длину с 9–11 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель |
| **96**  9 | | | Приземление.  Метание малого мяча | |  |  | Прыжок в длину с 9–11 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств  Подведение итогов за учебный год.  Домашнее задание на лето. | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега |
| **97-99** | | | **Резерв**  **(6ч)** | |  |  |  |  |
| **100-102** | | |  |  |  |  |

Учебно-методический комплект.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов: Программы общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008.
2. Учебник Физическая культура.5-7 классы: под общей редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.
3. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 классы (в помощь школьному учителю)/Ковалько В.И. – М.: ВАКО, 2013.