***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА для 7 класса***

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов

1) Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

3) Приказа Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

4) Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Рабочая программа составлена с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы. Под ред. В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Издательство «Просвещение», 2011.

Программа рассчитана на 105 часов в год (3 часа в неделю).

Учебно-методический комплекс

Для реализации Программы используются следующие учебно- методическое обеспечение:

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура, 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011 год.

**Цель:** физической культуры является формирование у учащихся 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:**

• 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;

1. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
2. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
3. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
4. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
5. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
6. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
7. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
8. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА**

На уроках физической культуры в 6-ом классе решаются ос­новные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая ат­летика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной ги­гиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основ­ные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уро­ках физической культуры учащиеся 6-ых классов получают пред­ставления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с ос­новами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методи­ке самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Усилению мотивации за­нятий на уроках способствует привлечение подростков к судей­ству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уро­ку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и са­мостоятельных занятий.

Большое значение придается реше­нию воспитательных задач: выработке привычки к самостоятель­ным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

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

Обучение сложной технике основных видов спорта основы­вается на приобретенных в 4-5-ых классах простейших двига­тельных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготови­тельных упражнений, расчлененного и целостного методов обу­чения, интенсивных методов обучения (проблемное и програм­мированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В 6-ом классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что учитывается при обучении движени­ям, развитии двигательных способностей, осуществлении процес­са воспитания. В этой связи для группы школьников или отдель­ных учащихся ставятся дифференцированные задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно ва­жны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в об­ласти физической культуры.

Сообщение знаний увязывается с освоением и совер­шенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений само­стоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоро­вительную и спортивную деятельность.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

**Знать:**

1. основы истории развития физической культуры в России;
2. особенности развития избранного вида спорта;
3. педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
4. биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
5. физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
6. возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
7. психофункциональные особенности собственного организма;
8. индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
9. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,
10. правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
11. правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных

физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

. соблюдать правила безопасности и профилактики травматиз­ма на занятиях физическими упражнениями, оказывать пер­вую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические** | **Физические** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **способности** | **упражнения** |  |  |
| Скоростные | Бег 30 м., сек | 5-4.8; 4-5.2; 33 | 5-4.9; 4-5.0;  3-5,2 |
|  |  | 3- 5.6. | 3-5.2. |
| Скоростно - сСиловые | Прыжки с места, см. | 5-205;4-190; | 5-195;4-190; |
| силовой |  | 3-175-190. | 3-180. |
| К выносли- | Бег 1000 м., мин. и сек. | 5-4,20; 44444,21-4, | 5-5,03 |
| вости |  | 4-4,21-4,53 | 4-5,04-5,36 |
|  |  | 3-4,54-5,26 | 3-5,37-6,09 |
| К координа- | Челночный бег 3\*10 м., | 5-8.3;4-8.6; | 5-8,7;4-8.9; |
| ции | м.,сек | 3-8,9 | 3-9.1. |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов .**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/З** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1. | I четверть  Основы знаний | Инструктаж по охране труда. | 1 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  |  |  |  |
| 2 - 3 | ***Легкая атлетика***  Спринтарский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 8 | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |  |  |  |
| 4 - 5 |  | Высокий старт |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий |  |  |  |
| 6 - 7 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | текущий |  |  |  |
| 8 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |  |  |  |  |
| 9. |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |  |  |  |
| 10 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий |  |  |  |
| 11 |  | Метание мяча на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий |  |  |  |
| 12 |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |  |  |  |
| 13 -14 | прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. | 4 | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий |  |  |  |
| 15. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  | текущий |  |  |  |
| 16. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  |  |  |  |
| 17-18. | Длительный бег | Развитие выносливости. | 11 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |  |  |  |
| 19- 20 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |  |  |  |
| 21- 22 |  | Преодоление препятствий |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 23 -24 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 25 |  | Гладкий бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | текущий |  |  |  |
| 26 -27 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 28 -29 | II четверть  ***Баскетбол*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 14 | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением напрвления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |  |  |  |
| 30 -32 |  | Ловля и передача мяча. |  | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |  |  |  |
| 33-35 |  | Ведение мяча |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |  |  |  |
| 36- 37 |  | Бросок мяча |  | комплексный | 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 и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра |  | текущий |  |  |  |
| 38-39 |  | Бросок мяча в движении. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. | текущий |  |  |  |
| 40-41 |  | Позиционное нападение |  | Обучение | 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. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий |  |  |  |
| 42 -43 |  | Тактика свободного нападения |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные 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. |  | текущий |  |  |  |
| 44-46 |  | Нападение быстрым прорывом |  | Обучение | 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). Учебная игра. |  | текущий |  |  |  |
| 47 |  | Игровые задания |  | комплексный | 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 применять в игре защитные действия | текущий |  |  |  |
| 48 -49 | III четверть  ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | 9 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | Фронтальный опрос | текущий |  |  |  |
| 50 -51 |  | Акробатические упражнения |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |  |  |  |
| 52-53 |  | Развитие гибкости |  | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий |  |  |  |
| 54-55 |  | Упражнения в висе, равновесии. |  | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висе( высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья). Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 56 |  | Развитие силовых способностей |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 57-58 |  | Развитие координационных способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | текущий |  |  |  |
| 59- 60 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 61 -62 | ***Волейбол*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 11 | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, впред. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 63 -64 |  | Прием и передача мяча. |  | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 65 -66 |  | Прием и передача мяча. |  | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 67-69 |  | Подача мяча. |  | Обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | текущий |  |  |  |
| 70 -72 |  | Нападающий удар (н/у.). |  | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывния); то же но в парах – с подбрасывния мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасывнием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |  |  |  |
| 73 -74 |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 75 -77 |  | Тактика игры. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и 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. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |  |  |  |
| 78 -79 | IV четверть  ***Легкая атлетика*** Длительный бег | Преодоление препятствий | 10 | Обучение | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 80 -81 |  | Развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |  |  |  |
| 82-83 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 84 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |  |  |  |
| 85 -86 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. |  |  |  |  |
| 87 |  | Гладкий бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. | текущий |  |  |  |
| 88 -89 | Спринтарский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 8 | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |  |  |  |
| 90 -91 |  | Высокий старт |  | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий |  |  |  |
| 92 -93 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | текущий |  |  |  |
| 94 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |  |  |  |  |
| 95 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра. |  | текущий |  |  |  |
| 96-97 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий |  |  |  |
| 98 |  | Метание мяча на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий |  |  |  |
| 99 |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |  |  |  |
| 100 | прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. | 2 | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий |  |  |  |
| 101 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. |  | текущий |  |  |  |
| 102 |  | Повторение пройденного |  | Совершенствование | Подведение итогов. |  |  |  |  |  |

**Список литературы**

**Для учителя:**

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.

2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.

Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.

5. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.

6. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г.

7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.

8. Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7кл. Просвещение. 2002г.

9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –

2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

**Для обучающихся:**

1. Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7кл. Просвещение. 2002г.

2. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.