г. Курганинск

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Курганинский казачий кадетский корпус

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 1

от 2014 года

Председатель педсовета

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

###  *РАБОЧАЯ ПРОГРАММА II вида*

 По Физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать предмет, курс, модуль)

Ступень обучения (класс) 7-9 класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 306 Уровень Базовый

 (базовый, профильный)

Учитель Деревщуков Д.В.

Программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 класс В.И. Лях, А.А. Зданевич . Москва «Просвещение» 2008 год.

**1.Пояснительная записка**

 Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

 Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* Укрепление здоровья, содействие грамотному физическому развитию;
* Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* Воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешние формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Рабочая программа 2 вида составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 класс автор В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2008 год. Составление программы 2 вида обусловлено тем, что Краснодарский край относится к бесснежным районам, поэтому невозможно реализовать стандарта общего образования программы по разделу «Лыжная подготовка». Раздел «Лыжная подготовка» заменен на разделы: «Легкая атлетика» в 7 классе - 12 часов; в 8 классе – 12 часов; в 9 классе - 12 часов и «Спортивные игры» в 7 классе – 6 часов; в 8 классе – 6 часов; в 9 классе – 6 часов. Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных особенностей учащихся и местных особенностей работы школы. Вариативная часть включает в себя кроссовую подготовку в 7 классе – 12 часов; в 8 классе – 12 часов; в 9 классе – 12 часов и легкую атлетику в 7 классе – 9 часов; в 8 классе – 6 часов; в 9 классе - 6 часов.
 В связи с климатическими условиями Краснодарского края есть необходимость произвести корректировку авторской программы, в плане изменения последовательности изложения разделов. Таким образом: 1 четверть легкая атлетика (7,8,9 класс) по 21 часу, кроссовая подготовка (7,8,9 класс) по 6 часов, 4 четверть легкая атлетика 7 класс – 21 час, (8,9 класс) по 18 часов, кроссовая подготовка (7,8,9 класс) по 6 часов.

 **2. Таблица тематического распределения количества часов**

**7,8,9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы |  Количество часов |
| Авторская (примерная программа) | Рабочая программа по классам |
| 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| 7 класс | 8 класс  | 9 класс |
| **1** |  **Базовая часть.**  | **81** | **84** | **84** | **81** | **84** | **84** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |  |  |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 18 | 18 | 24 | 24 | 24 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 33 | 33 | 33 |
| 1.5 |  Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | - | - | - |
| 1.6 | Элементы единоборств | 6 | 9 | 9 | 6 | 9 | 9 |
| **2** | **Вариативная часть.** | **21** | **18** | **18** | **21** | **18** | **18** |
| 2.1 | Кроссовая подготовка |  |  |  | 12 | 12 | 12 |
| 2.2 | Легкая атлетика |  |  |  | 9 | 6 | 6 |
|  | Всего | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

 **3. Содержание программы для обучающихся 7 – 9 классов**

**по физической подготовке**

1. Основы знаний.

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

# 2.Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

# Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. Врачебный контроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомление, перетренировка. Дневник самоконтроля.

# 3.Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

#  Правила проведения соревнований. Положения о проведении соревнований, главный судья, секретарь, судьи на видах, условия проведения соревнований, подведение итогов, награждение. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

# 4.Легкая атлетика (120часов).

#  Ходьба и медленный бег. Обучение техники высокого и низкого старта. Кросс 1000-2000м. Техника бега на короткие дистанции до 100м. Техника бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Бег с ускорением. Челночный бег. Техника прыжков в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, с разбега, на дальность, в цель. Обучение передачи эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка.

# 5. Кроссовая подготовка (36 часов).

# Кросс до 15 минут. Бег с препятствиями и на местности, 6 минутный бег. Эстафеты, круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий.

# 6.Спортивные игры (72часа).

# Баскетбол.

# Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад). Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Перехват мяча. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Учебная игра.

# Волейбол.

# Действия без мяча. Перемещения и стойки, перемещения лицом вперед, перемещения приставными шагами, лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения. Действия с мячом. Передача мяча: сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, над собой, во встречных колоннах, передачи в парах, отбивание мяча кулаком через сетку. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача мяча через сетку из-за лицевой линии. Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку, от нижней подачи. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи, выбор места для второй передачи и в зоне 3.Групповые действия. Взаимодействия игроков. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

# Футбол.

# Техника передвижения. Бег по прямой; бег, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней, внутренней стороной стопы. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы с пассивным и активным сопротивлением защитника. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения, внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия. Учебная игра.

Гандбол.

Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя ногами и прыжком. Ловля и передачи мяча. Ведение мяча. Броски, вырывание и выбивание мяча. Семиметровый штрафной бросок. Тактика свободного нападения. Взаимодействия двух игроков в защите через «заслон». Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.

7.Элементы единоборств (24 часа).

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры.

8.Гимнастика с элементами акробатики (54 часа).

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения.Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Опорный прыжок. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

**4. Требования к подготовке учащихся по Физической культуре**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* 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;
* биодинамические особенности и содержание физических уп­ражнений общеразвивающей и корригирующей направленно- сти, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кро­вообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических про­цессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регу­лярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физи­ческой подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудова­ния, принципы создания простейших спортивных сооруже­ний и площадок;
* 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 в условиях соревновательной деятельности и организации соб­ственного досуга;
* проврдить 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 способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с  | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, сПрыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз  | 12180- | **-**16518 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, сБросок малого мяча в стандартную мишень, м  | 10,012,0 | 14,010,0 |

5.Список используемой учебно – методической литературы

1. Учебник « Физическая культура» 5-6-7 класс М.Я. Виленский,

 Москва Просвещение 2010год.

1. Учебник «Физическая культура» 8-9 класс В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва Просвещение 2009 год.
2. Журнал «Физическая культура в школе».

 Согласовано

На заседании МО Согласовано

Протокол №1 от 2014 г. Зам.директора по У.Р.

Руководитель МО 2014 \_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Согласовано

заместитель директора по УР

 .\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 года

г.Курганинск

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Курганинский казачий кадетский корпус

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

по Физической культуре

(указать предмет, курс, модуль)

###### **Класс 7**

Учитель Деревщуков Дмитрий Викторович

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа;

Планирование составлено на основе рабочей программы вида Порфирьевой Е.А. с использованием авторской программы по физическому воспитанию 1-11 классов авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич . Москва «Просвещение» 2008 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Содержание (разделы, темы)** | **Кол-во часов** | **Даты проведе-ния** | **Оборудов.****урока** |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | **21час.** | По плану | фактически |  |
| 1 | **1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики.** **2.Определения уровня физической подготовленности учащихся.** Тесты:а) бег 30 м;б) прыжок в длину с места;в) 6 – минутный бег. | 1 | 7А | 7А | Свисток,рулетка. |
| 7Б | 7Б |
| 2 | **Определение уровня физической подготовленности учащихся.** Тесты:а) челночный бег 3х 10;б) наклон вперед;в) подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. | 1 | 7А | 7А | Свисток,рулетка,перекладина. |
| 7Б | 7Б |
| 3 | **1.Обучение технике высокого старта.** **2. Обучение технике прыжка в длину с 9 – 11 шагов разбега.**Бег с высокого старта от 30 до 40м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег с преодолением препятствий. | 1 | 7А | 7А | Прыжковаяяма,полоса препятствий. |
| 7Б | 7Б |
| 4 | **1.Техника высокого старта.****2. Обучение технике прыжка в длину с 9– 11 шагов разбега.** Бег с высокого старта от 40 до 60м. Продолжение обучения техники прыжка в длину с 9– 11 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег с преодолением препятствий. | 1 | 7А | 7А | Прыжковаяяма,полоса препятствий. |
| 7Б | 7Б |
| 5 | **1.Обучение бегу с ускорением от 40 до 60м. 2.Прыжки в длину с разбега.** Продолжение обучения техники прыжка в длину с 9– 11 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег с преодолением препятствий. | 1 | 7А | 7А | Прыжковаяяма,полоса препятствий,эст.палочки. |
| 7Б | 7Б |
| 6 | **1.Бег с ускорением от 50 до 60м.** **2.Прыжки в длину с разбега.** Продолжение обучения техники прыжка в длину с 9– 11 шагов разбега способом «согнув ноги». Бег с преодолением препятствий. | 1 | 7А | 7А | Прыжковаяяма,полоса препятствий,эст.палочки. |
| 7Б | 7Б |
| 7 | **1.Обучение скоростному бегу с высокого старта до 60м.** **2.Совершенствование технике прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.** Совершенствование технике прыжка в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».Прыжки через препятствие на точность приземления в зоны. | 1 | 7А | 7А | Прыжковаяяма,полоса препятствий,эст.палочки. |
| 7Б | 7Б |
| 8 | **1.Бег на результат 60м с высокого старта. 2.Прыжок в длину на результат.** Эстафеты. | 1 | 7А | 7А | Прыжковаяяма. |
| 7Б | 7Б |
| 9 | **1.Обучение технике прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.** **2.Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели.**Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 10-12 м. | 1 | 7А | 7А | Свисток,т/мячи.Сектор для прыжков в высоту.  |
| 7Б | 7Б |
| 10 | **1.Обучение технике прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.** **2.Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели.**Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 10-12 м. Толчки и броски набивных мячей весом до 2 кг. | 1 | 7А | 7А | Свисток,т/мячи.Сектор для прыжков в высоту. |
| 7Б | 7Б |
| 11 | **1.Обучение технике прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.** **2.Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели.**Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 10-12 м. Толчки и броски набивных мячей весом до 2 кг двумя руками из различных и.п. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | 1 | 7А | 7А | Свисток,т/мячи.Сектор для прыжков в высоту. |
| 7Б | 7Б |
| 12 | **1.Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.** **2.Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с 10-12м.** Толчки и броски набивных мячей весом до 2кг двумя руками из различных и.п. Эстафеты. | 1 | 7А | 7А | 25 м/мячей,набивные мячи, скакалки, обручи. |
| 7Б | 7Б |
| 13 | **1.Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.** **2.Метание мячей (150г) на дальность.**Толчки и броски набивных мячей весом до 2кг двумя руками из различных и.п. на заданную и максимальную высоту. Эстафеты. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | 1 | 7А | 7А | 25 м/мячей,скакалки, обручи. |
| 7Б | 7Б |
| 14 | **1.Метание малых мячей.****2.Прыжок в высоту на результат.** Метание мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух, с трех шагов. Эстафеты с предметами. | 1 | 7А | 7А | 25 м/мячей,скакалки, обручи. |
| 7Б | 7Б |
| 15 | **1.Челночный бег 3х10м.** **2.Метание мяча на дальность и заданное расстояние.**Метание мяча (150г) с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние**.** Эстафеты. | 1 | 7А | 7А | 15 м/мячей,кегли,эст.палочки. |
| 7Б | 7Б |
| 16 | **1.Челночный бег 4х10м.** **2.Техника низкого старта.**Эстафеты, старты из разных и.п. с использованием предметов. Выполнение команды «На старт!» и «Внимание!». | 1 | 7А | 7А | Эстафетные палочкимячи теннисные, обручи, скакалки. |
| 7Б | 7Б |
| 17 | **1.Обучение передачи эстафетной палочки.** **2.Техника низкого старта.**Челночный бег 4х10м. Выполнение команды «На старт!» и «Внимание!». | 1 | 7А | 7А | Эстафетныепалочки. |
| 7Б | 7Б |
| 18 | **1.Обучение передачи эстафетной палочки.** **2.Техника низкого старта.**Выполнение команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег со старта. Круговая тренировка. | 1 | 7А | 7А | Эстафетныепалочки. |
| 7Б | 7Б |
| 19 | **1.Обучение передачи эстафетной палочки. 2.Круговая тренировка.**Эстафетный бег 8х50м. | 1 | 7А | 7А | Эстафетныепалочки. |
| 7Б | 7Б |
| 20 | **1.Обучение передачи эстафетной палочки. 2.Круговая тренировка.**Эстафетный бег 4х100м. | 1 | 7А | 7А | Эстафетныепалочки. |
| 7Б | 7Б |
| 21 | **1.Встречные эстафеты -- передача эстафетной палочки.****2.Круговая тренировка.** | 1 | 7А | 7А | Эстафетныепалочки. |
| 7Б | 7Б |
|  | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | **6 час.** |  |  |
| 22 | **1.Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. 2.Обучение бегу в равномерном темпе до 15мин.** Эстафеты. Беседа на тему «Разминка при выполнении легкоатлетических упражнений». | **1** | 7А | 7А | Скакалки. |
| 7Б | 7Б |
| 23 | **1.Обучение бегу в равномерном темпе до 20 мин .****2.Эстафеты с предметами.** ОРУ в парах в движении. Беседа на тему «Представления о темпе, скорости, объеме легкоатлетических упражнений». | **1** | 7А | 7А | Скакалки, мячи, фишки. |
| 7Б | 7Б |
| 24 | **1.Бег с препятствиями до 15мин.** **2.Эстафеты с предметами.** | **1** | 7А | 7А | Скакалки, мячи, фишки. |
| 7Б | 7Б |
| 25 | **1.Преодоление полосы препятствий до 15мин.** **2.Эстафеты с предметами.** | **1** | 7А | 7А | Скакалки, мячи, фишки. |
| 7Б | 7Б |
| 26 | **1.Кросс до 15 минут.****2. Эстафеты с предметами.** | **1** | 7А | 7А | Скакалки, мячи, фишки. |
| 7Б | 7Б |
| 27 | **1.Бег 1500м на результат.****2. Эстафеты с предметами.** | **1** | 7А | 7А | Скакалки, мячи, фишки. |
| 7Б | 7Б |
|  | **Спортивные игры** | **24 часа** |  |  |
| 28 | **Баскетбол.****1.Техника безопасности на уроках баскетбола.** **2.Стойка и перемещения игрока.** **3.Ловля и передача мяча.**Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками от груди. | **1** | 7А | 7А | Б/бол. мячи,свисток, фишки. |
| 7Б | 7Б |
| 29 | **1.Стойка и перемещения игрока.** **2.Ловля и передача мяча.**Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника.Эстафеты с элементами баскетбола. | **1** | 7А | 7А | Б/бол. мячи,свисток, фишки. |
| 7Б | 7Б |
| 30 | **1.Перемещения, остановка двумя шагами и прыжком.** **2.Ловля и передача мяча, ведение мяча в разных стойках.** Эстафеты с элементами баскетбола. Терминология, правила и организация игры. | **1** | 7А | 7А | Б/бол. мячи,свисток, фишки. |
| 7Б | 7Б |
| 31 | **1.Повороты без мяча и с мячом.****2.Передача мяча одной рукой от плеча на месте.**Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | **1** | 7А | 7А | Б/бол. мячи,свисток, фишки. |
| 7Б | 7Б |
| 32 | **1.Перехват мяча.****2.Броски мяча одной, двумя руками.**Броски мяча одной, двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Эстафеты с элементами баскетбола.Терминология, правила и организация игры. | **1** | 7А | 7А | Б/больные мячи. |
| 7Б | 7Б |
| 33 | **1.Комбинация из освоенных элементов.****2.Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.**Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Мини-баскетбол. | **1** | 7А | 7А | Б/больные мячи, фишки. |
| 7Б | 7Б |
| 34 | **1.Тактика свободного нападения.****2. Игра по правилам мини-баскетбола.** | **1** | 7А | 7А | Б/больные мячи, фишки. |
| 7Б | 7Б |
| 35 | **Волейбол.****1.Стойка и перемещения игрока.****2.Передача мяча сверху двумя руками.**Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | **1** | 7А | 7А | В/ б мячи, сетка. |
| 7Б | 7Б |
| 36 | **1.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.****2.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.**Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | **1** | 7А | 7А | В/ б мячи, сетка. |
| 7Б | 7Б |
| 37 | **1.Перемещения в стойке.****2.Передача мяча над собой.**Терминология, правила и организация игры. | **1** | 7А | 7А | В/б мячи, сетка. |
| 7Б | 7Б |
| 38 | **1.Передачи мяча через сетку.****2.Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.**Терминология, правила и организация игры. | **1** | 7А | 7А | В/б мячи, сетка. |
| 7Б | 7Б |
| 39 | **1.Передачи мяча через сетку.****2.Игровые задания с ограниченным числом игроков.**Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | **1** | 7А | 7А | В/б мячи, сетка. |
| 7Б | 7Б |
| 40 | **1.Нижняя прямая подача мяча.****2.Комбинация из освоенных элементов.**Нижняя прямая подача мяча через сетку. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. | **1** | 7А | 7А | В/б мячи, сетка. |
| 7Б | 7Б |
| 41 | **1.Прямой нападающий удар.****2.Позиционное нападение.**Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). | **1** | 7А | 7А | В/б мячи, сетка. |
| 7Б | 7Б |
| 42 | **Футбол.****1.Стойки, перемещения игрока.****2.Ведение мяча.**Стойки, перемещения игрока в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитнмка.Терминология, правила и организация игры. | **1** | 7А | 7А | Ф/б мячи, фишки |
| 7Б | 7Б |
| 43 | **1.Удары по мячу.****2.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.**Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. | **1** | 7А | 7А | Ф/б мячи, фишки. |
| 7Б | 7Б |
| 44 | **1.Остановка мяча.****2.Удары по воротам.**Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. | **1** | 7А | 7А | Ф/б мячи, фишки, ворота. |
| 7Б | 7Б |
| 45 | **1.Комбинация из освоенных элементов.****2.Перехват мяча.****3.Мини-футбол.**Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. | **1** | 7А | 7А | Ф/б мячи, фишки, ворота. |
| 7Б | 7Б |
| 46 | **1.Позиционное нападение.****2.Игры и игровые задания.**Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3. | **1** | 7А | 7А | Ф/б мячи, фишки, ворота. |
| 7Б | 7Б |
| 47 | **Гандбол.****1.Стойки и перемещения игрока.****2.Ловля и передача мяча.**Стойки и перемещения игрока приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Терминология, правила и организация игры. | **1** | 7А | 7А | Г/б мячи, фишки. |
| 7Б | 7Б |
| 48 | **1.Ведение мяча.****2.Бросок мяча.**Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.Бросок мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. | **1** | 7А | 7А | Г/б мячи, фишки, ворота. |
| 7Б | 7Б |
| 49 | **1.Комбинация из освоенных элементов.****2.Перехват мяча.**Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра вратаря. | **1** | 7А | 7А | Г/б мячи, фишки, ворота. |
| 7Б | 7Б |
| 50 | **1.Позиционное нападение.****2.Игры и игровые задания.**Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3. | **1** | 7А | 7А | Г/б мячи, фишки, ворота. |
| 7Б | 7Б |
| 51 | **1.Нападение быстрым прорывом.****2.Мини-гандбол.** | **1** | 7А | 7А | Г/б мячи, фишки, ворота. |
| 7Б | 7Б |
|  | **ГИМНАСТИКА** | **18****часов** |  |  |
| 52 | **1.Техника безопасности на уроках гимнастики.** **2.Строевые упражнения.****3.Акробатика.**Строевые упражнения – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте и в движении без предметов. Акробатика – кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. | **1** | 7А | 7А | Гим-кие маты. |
| 7Б | 7Б |
| 53 | **1.Строевые упражнения.****2.Акробатика.**Строевые упражнения – перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте и в движении без предметов. Акробатика – кувырок вперед в стойку на лопатках. | **1** | 7А | 7А | Гим-кие маты. |
| 7Б | 7Б |
| 54 | **1.Строевые упражнения.****2.Акробатика.**Строевые упражнения – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте и в движении с предметами с гантелями. Акробатика – кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост; стойка на голове с согнутыми ногами. | **1** | 7А | 7А | Гим-кие маты, палки, гантели. |
| 7Б | 7Б |
| 55 | **1.Акробатическая комбинация.****2. Лазание по гимнастической лестнице, стенке.**Акробатическая комбинация- 3кувырка вперед, 1назад и кувырок назад в стойку ноги врозь, перекат на спину, мост из положения лежа на спине. | **1** | 7А | 7А | Гим-кие маты, перекладина, брусья. |
| 7Б | 7Б |
| 56 | **1.Акробатическая комбинация.****2. Лазание по гимнастической скамейке.**Акробатическая комбинация- 3кувырка вперед, 1назад в полушпагат, мост из положения лежа на спине, стоя; 3 кувырка вперед в стойку на лопатках, 1 назад, стойка на голове с согнутыми ногами. Лазание по скамейке - в упоре стоя на коленях, лежа на животе. | **1** | 7А | 7А | Гим-кие маты, перекладина, брусья. |
| 7Б | 7Б |
| 57 |  **1.Акробатическая комбинация.****2. Лазание по гимнастической скамейке.**Акробатическая комбинация- 3кувырка вперед, 1назад в полушпагат, мост из положения лежа на спине, стоя; 3 кувырка вперед в стойку на лопатках, 1 назад, стойка на голове с согнутыми ногами. Лазание по наклонной скамейке - в упоре стоя на коленях, лежа на животе. | **1** | 7А | 7А | Гим-кие маты, перекладина, брусья. |
| 7Б | 7Б |
| 58 | **1.Лазание по гимнастической лестнице, стенке.****2.Висы и упоры.**Висы и упоры : перекладина –подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе, махом назад соскок. Акробатика. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | **1** | 7А | 7А | Гим-кие маты, перекладина, брусья, козел. |
| 7Б | 7Б |
| 59 | **1.Лазание по канату в два приема.****2.Висы и упоры.**Висы и упоры : перекладина , брусья –подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе, махом назад соскок. Акробатика. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. | **1** | 7А | 7А | Козел, бревно, маты. |
| 7Б | 7Б |
| 60 | **1.Лазание по канату в два приема.****2.Висы и упоры.**Висы и упоры : перекладина , брусья подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе, махом назад соскок. Акробатика. | **1** | 7А | 7А | Козел, бревно, маты, скакалки. |
| 7Б | 7Б |
| 61 | **1.Опорный прыжок через козла.****2. Висы и упоры.**Висы и упоры : перекладина , брусья . Мальчики –подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе, махом назад соскок. Акробатика.Опорный прыжок через козла – высота 100-110см – ноги врозь. | **1** | 7А | 7А | Козел, маты. |
| 7Б | 7Б |
| 62 | **1.Опорный прыжок через козла.****2.Упражнения в равновесии.**Мальчики - опорный прыжок через козла – высота 100-115 см – согнув ноги.  | **1** | 7А | 7А | Козел, бревно, маты. |
| 7Б | 7Б |
| 63 | **1.Опорный прыжок через козла.****2.Упражнения в равновесии.**Мальчики - опорный прыжок через козла – высота 100-115 см – согнув ноги. Прыжки через скакалку. Ходьба (разновидность), повороты по гимнастическому бревну. | **1** | 7А | 7А | Козел, бревно, маты, скакалки. |
| 7Б | 7Б |
| 64 | **1.Опорный прыжок через козла.****2.Упражнения в равновесии.**Мальчики - опорный прыжок через козла – высота 100-115 см – согнув ноги. Прыжки через скакалку. Ходьба (разновидность), повороты по гимнастическому бревну. | **1** | 7А | 7А | Козел, бревно, маты, скакалки. |
| 7Б | 7Б |
| 65 | **1.Лазание по шесту.****2. Подтягивание из виса.** Эстафеты с элементами гимнастики. | **1** | 7А | 7А | Шест, перекладина, обручи, скакалки. |
| 7Б | 7Б |
| 66 | **1.Лазание по шесту.****2. Подтягивание – из виса.** Эстафеты с элементами гимнастики. | **1** | 7А | 7А | Шест, перекладина, обручи, скакалки. |
| 7Б | 7Б |
| 67 | **1.Лазание по шесту.****1.Прыжки через скакалку за 1минуту.** | **1** | 7А | 7А | Шест, скакалки. |
| 7Б | 7Б |
| 68 | **1.Упражнения в равновесии.****2.Общеразвивающие упражнения.**Разновидности ходьбы на гимнастическом бревне с поворотами. ОРУ с предметами – обручи, скакалки, гимнастические палки. | **1** | 7А | 7А | Бревно, маты, скакалки, обручи, гим.палки. |
| 7Б | 7Б |
| 69 | **1.Силовая подготовка.** **2.Элементы народных танцев.**Упражнения с набивными мячами (1-3кг), гантелями. Первая и вторая позиция ног. | **1** | 7А | 7А | Набивные мячи, гантели. |
| 7Б | 7Б |
|  | **Элементы единоборств** | **6 час.** |  |  |
| 70 | **1.Техника безопасности во время занятий.****2.Стойки и передвижения в стойке.****3.Захваты рук и туловища.**Виды единоборств, гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. | **1** | 7А | 7А | Гимнастич. маты. |
| 7Б | 7Б |
| 71 | **1.Освобождение от захватов.****2.Подвижные игры «Вталкивание из круга», «Бой петухов».**Подготовка мест занятий. Оказание первой помощи при травмах. | **1** | 7А | 7А | Гимнастич. маты. |
| 7Б | 7Б |
| 72 | **1.Приемы борьбы за выгодное положение.****2.Силовые упражнения и единоборства в парах.** | **1** | 7А | 7А | Гимнастич. маты. |
| 7Б | 7Б |
| 73 | **1.Борьба за предмет.****2.Подвижные игры «Перетягивание в парах», «Бой петухов».** | **1** | 7А | 7А | Гимнастич. маты. |
| 7Б | 7Б |
| 74 | **1.Упражнения по овладению приемами страховки.****2.Силовые упражнения и единоборства в парах.** | **1** | 7А | 7А | Гимнастич. маты. |
| 7Б | 7Б |
| 75 | **1.Подвижные игры.****2.Силовые упражнения и единоборства в парах.** | **1** | 7А | 7А | Гимнастич. маты. |
| 7Б | 7Б |
|  | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | **6** **часов** |  |  |  |
| 76 | **1.Техника безопасности на уроках кроссовой подготовке. 2.Равномерный бег до 15мин.**ОРУ с предметами. Эстафеты. | **1** | 7А | 7А | Скакалки, мячи,обручи. |
| 7Б | 7Б |
| 77 | **1.Равномерный бег до 20 мин.****2.Встречные эстафеты.** ОРУ в парах в движении. Подвижные игры. | **1** | 7А | 7А | Скакалки, мячи, обручи. |
| 7Б | 7Б |
| 78 | **1.Равномерный бег до 15 мин.****2. Встречные эстафеты.**ОРУ в парах в движении. Подвижные игры. | **1** | 7А | 7А | Скакалки, мячи, обручи. |
| 7Б | 7Б |
| 79 | **1. Бег с препятствиями до 15 мин.** **2.Встречные эстафеты.**ОРУ в парах в движении. ОФП. Беседа на тему «Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Быстроты, силы, координационных способностей». | **1** | 7А | 7А | Скакалки, мячи, обручи. |
| 7Б | 7Б |
| 80 | **1.Кросс до 15 – 20 мин.** **2.Эстафеты с предметами.**ОРУ с предметами. | **1** | 7А | 7А | Скакалки, мячи,обручи. |
| 7Б | 7Б |
| 81 | **1.Бег 1500м на результат.** **2.Эстафеты с предметами.** | **1** | 7А | 7А | Скакалки, мячи,обручи. |
| 7Б | 7Б |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | **21час.** |  |  |  |
| 82 | **1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики.** **2.Старты из разных исходных положений.** **3.Обучение прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.** Старты из разных и. п. - бег с ускорением и с максимальной скоростью до 40м. Эстафеты с предметами. | **1** | 7А | 7А | Эстафетные палочки, яма для прыжков в длину. |
| 7Б | 7Б |
| 83 | **1.Старты из разных исходных положений.** **2.Обучение прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.** Старты из разных и. п. - бег с ускорением и с максимальной скоростью до 50м. Бег с преодолением препятствий. | **1** | 7А | 7А | Эстафетные палочки, яма для прыжков в длину, препятствия. |
| 7Б | 7Б |
| 84 | **1.Старты из разных исходных положений.** **2.Обучение прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.** Старты из разных и. п. - бег с ускорением и с максимальной скоростью до 60м. Встречные эстафеты. | **1** | 7А | 7А | Эстафетные палочки, яма для прыжков в длину. |
| 7Б | 7Б |
| 85 | **1.Высокий, низкий старт.****2.Обучение прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.** Бег 60м. | **1** | 7А | 7А | Эстафетные палочки, яма для прыжков в длину. |
| 7Б | 7Б |
| 86 | **1.Высокий, низкий старт.****2.Бег 60м на результат.** Эстафеты легкоатлетические. | **1** | 7А | 7А | Эстафетные палочки, фишки. |
| 7Б | 7Б |
| 87 | **1.Обучение технике прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.****2.Метание мяча на дальность.** Метание мяча 150г с места на дальность. Эстафеты. Прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей. | **1** | 7А | 7А | Теннисные мячи, сектор для прыжка в высоту, набив. мячи. |
| 7Б | 7Б |
| 88 | **1.Обучение технике прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.****2.Метание малых мячей на дальность.** Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние. Эстафеты с предметами. Прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей. | **1** | 7А | 7А | Теннисные мячи, сектор для прыжка в высоту, набив. мячи. |
| 7Б | 7Б |
| 89 | **1.Обучение технике прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.****2.Метание малых мячей на дальность.**Метание мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Эстафеты с предметами. Прыжки и многоскоки, толчки и броски набивных мячей. | **1** | 7А | 7А | Теннисные мячи, сектор для прыжка в высоту, набив. мячи. |
| 7Б | 7Б |
| 90 | **1. Обучение технике прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.****2.Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м).**  | **1** | 7А | 7А | Теннисные мячи, щит, сектор для прыжка в высоту. |
| 7Б | 7Б |
| 91 | **1. Обучение технике прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.****2.Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м).**Метание с расстояния 10-12м. Броски набивного мяча (2кг) – разновидность. | **1** | 7А | 7А | Теннисные мячи, сектор для прыжка в высоту, набив. мячи. |
| 7Б | 7Б |
| 92 | **1.Специальные беговые упражнения.** **2.Обучение передачи эстафетной палочки.**Челночный бег 3х10м. | **1** | 7А | 7А | Эстафетные палочки. |
| 7Б | 7Б |
| 93 |  **1.Специальные беговые упражнения.** **2.Обучение передачи эстафетной палочки.**Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег 8х50м. | **1** | 7А | 7А | Эстафетные палочки. |
| 7Б | 7Б |
| 94 | **1.Специальные беговые упражнения.** **2.Совершенствование передачи эстафетной палочки.**Челночный бег 4х10м. Эстафетный бег 4х100м. | **1** | 7А | 7А | Эстафетные палочки. |
| 7Б | 7Б |
| 95 | **1.Специальные беговые упражнения.** **2.Совершенствование передачи эстафетной палочки.** Эстафетный бег 4х100м. | **1** | 7А | 7А | Эстафетные палочки. |
| 7Б | 7Б |
| 96 | **1.Специальные беговые упражнения.** **2.Совершенствование передачи эстафетной палочки.**Челночный бег 4х10м. Броски и ловля набивного мяча (2 -3кг). | **1** | 7А | 7А | Эстафетные палочки, набивные мячи. |
| 7Б | 7Б |
| 97 | **1.Специальные беговые упражнения.** **2.Круговая тренировка.** Эстафеты. | **1** | 7А | 7А | Эстафетные палочки. |
| 7Б | 7Б |
| 98 | **1.Прыжки через скакалку за 1 минуту.****2.Встречные эстафеты.** | **1** | 7А | 7А | Эстафетные палочки, скакалки |
| 7Б | 7Б |
| 99 | **1.Прыжки через скакалку за 1 минуту.****2.Встречные эстафеты.**Беседа на тему «Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма». | **1** | 7А | 7А | Эстафетные палочки, набивные мячи,скакал. |
| 7Б | 7Б |
| 100 | **1.Специальные беговые упражнения.** **2.Круговая тренировка.**  | **1** | 7А | 7А | Эстафетные палочки. |
| 7Б | 7Б |
| 101 | **1.Преодоление полосы препятствий.****2.Прыжки и многоскоки.** | **1** | 7А | 7А | Эстафетные палочки, скакалки |
| 7Б | 7Б |
| 102 | **1.Преодоление полосы препятствий.****2.Прыжки и многоскоки.**Эстафеты с предметами.  | **1** | 7А | 7А | Эстафетные палочки, набивные мячи. |
| 7Б | 7Б |