

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Каяльская средняя общеобразовательная школа
(МБОУ Каяльская СОШ)



«Утверждаю»

« 30 » августа 2019 г.

Директор школы: Н. Ф. Бурунина

Приказ № 147 от « 30 » августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Физическая культура»
7 класс

Количество часов: 70

Учитель: Черняков Сергей Александрович

2019 - 2020 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе «Комплексной программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. 1—11 классы». М, Просвещение.

Преподавание предмета в 2019 – 2020_ учебном году ведётся в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы.
3. Образовательная программа основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы для 5-8 классов на 2019-2020 уч. год
4. Положение о рабочей программе учителя МБОУ Каяльской СОШ.
5. Учебный план МБОУ Каяльской СОШ на 2019-2020 учебный год.
6. Календарный учебный график МБОУ Каяльской СОШ на 2019-2020 учебный год.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная **цель** рабочей программы должна определять формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование

разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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;
- выработку 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 психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 708 часов в год при 2 часах в неделю (35 учебных недель).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЗУЧЕНИЯ ПРЕМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 класса направлена на

достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере,

гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Учащийся 7 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся 7 класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий,

освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся 7 класса получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся 7 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

Учащийся 7 класса получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за

определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1) Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2) Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные	При выполнении	Двигательное	Движение или

<p>его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
---	---	---	---

3) Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

4) Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Для формирования общей оценки итоговой аттестации учащимся 9-х классов необходимо сдать зачет в конце учебного года по: физической подготовленности, способам физкультурно-оздоровительной деятельности и способам спортивной деятельности, способам саморегуляции и самоконтроля.

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 7 КЛАСС

Двигательные умения и навыки (18 час).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. **Кроссовая подготовка.**

Физическое совершенствование (34 часа).

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Висы. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Спортивные игры

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам. Подвижные игры с элементами волейбола. Игры по правилам. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игры по правилам.

Двигательные умения и навыки (18, повторение).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. **Кроссовая подготовка.**

**4. Календарно - тематическое планирование по физической культуре для учащихся
7 классов - 2 часа в неделю.**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований ФГОС		Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1	3	4	5	6	7		8		
1.	I четверть Легкая атлетика (12ч)	Техника безопасности на занятиях по л/а. Строевые приемы. Смешанное передвижение: ходьба +бег.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Бег с максимальной скоростью до 50 м. спортивные игры.	Регулировать величину нагрузки во время занятий.	Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	Фронтальный опрос		
2		Овладение техникой спринтерского бега. Стартовое ускорение (положение высокого старта).	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	Пробегать с максимальной скоростью.	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	Текущий		
3		Бег 30м(60м). Высокий старт. Стартовый разгон.	Комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый	Демонстрировать стартовый	Знать название разучиваемых упражнений и	текущий		
		Специальные упражнения для бега.		разгон: прыжки на одной ноге (3x30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.).	разгон в беге на короткие дистанции.	основы правильной техники их выполнения.			

4		Скоростной бег: мальчики 5х500м Девушки:3х300м. Упражнения для ног, упражнения на гибкость, игры.	учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 30 метров на результат.	Демонстрировать технику высокого старта	Изучить правила соревнований в беге.	предварительный		
5		Бег 60м. Финальное усилие. Эстафеты.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Демонстрировать финальное усилие в беге.	Понимать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью.	текущий		
6		Специальные упражнения для бега. Упражнения на гибкость, подвижные игры.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. Бег 1000м без учета времени.	Стартовать из разных исходных положений.	Иметь представления о темпе, скорости.	предварительный		
7		Прыжок в длину с разбега, с 9-11 шагов. Упражнения для ног.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Бег 60м на результат.	Держать высокий темп бега и выполнять финальное усилие.	Иметь представления о темпе, скорости.	предварительный		
8		Переменный бег: Мальчики 1000м, девушки-600м. Прыжки в длину с разбега.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. В горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 8 - 10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. 1000м - на результат	Научиться выдержать бег на средней дистанции в высоком темпе. Уметь метать теннисный мяч дальность.	Иметь представления о темпе, скорости. Знать основы правильной техники выполнения метания.	предварительный		

9		Прыжки в длину с полного разбега.	комплексный	ОРУ для ног и рук. Выполнение серии прыжков в длину с места 3x5. Выполнение серии сгибаний и разгибаний рук в упоре 4x5. Метание мяча на дальность с места в коридор 5-6м.	Научиться демонстрировать технику в целом.	Выполнять основы правильной техники метания.	текущий		
10		Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжковые упражнения, упражнения на гибкость.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Гладкий бег по стадиону. подтягивание - на результат.	Распределять силы в беге на большие дистанции.	Иметь представления о темпе, скоростий и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	предварительный		
11		Овладение техникой прыжка в высоту. Подтягивание в висе, разгибание и сгибание рук в упоре.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Преодоление препятствий. Пробегание отрезков 60 - 100 м. Отжимание на результат. Спортивные игры.	Выполнять корректировку техники бега	Иметь представления о темпе, скоростий и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	предварительный		
12		Овладение техникой прыжка в высоту. Подвижные игры.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Распределять силы в беге на большие дистанции.	Иметь представления о темпе, скоростий и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	предварительный		
13	Кроссовая подготовка (8ч)	Смешанное передвижение. Ходьба + бег до 3-х км. Упражнения на гибкость.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на выносливость с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в	Демонстрировать физические кондиции.	Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление	текущий		

				шаге.		здоровья.			
14		Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий 2км.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м x 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Наклон из положения сидя на результат.	Регулировать величину нагрузки во время занятий.	Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	предварительны		
15		Переменный бег по пересеченной местности. Упражнения для ног. Игры.	комплексный	Встречные эстафеты. Русская лапта.	Играть в составе команды.	Понимать свои конкретные действия в процессе игры.	текущ	ий	
16		Бег по пресеченной местности с преодолением препятствий до 3 -х км. Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Кувырки.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Понимать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	текущ	ий	
17		Специальные упражнения для бега. Подвижные игры.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Кувырки.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	текущ	ий	

18		Равномерный бег: мальчики до 2-х км, девочки - 1 км. Упражнения на гибкость. Упражнения для ног.	комплексный	Строевые приемы: повороты в движении . На гимнастической стенке -поднимание ног . Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей - скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Развитие скоростно - силовых способностей.	Выполнять команды в строю. Определять самостоятельно н о длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами.	Знать на какие группы делятся прыжки (не опорные и опорные).	текущ ий		
19		Контрольный бег: мальчики 2км, девочки 1км.	Изучение нового материала.	Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Выполнять группировки и перекаты.	Знать упражнения для разогревания. Иметь представления о самостраховки	текущи й		
20		Веселые эстафеты, подвижные игры.	комплексный	Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	Выполнять кувырки вперед и назад.	Знать правила страховки и помощи во время занятий.	текущи й		
21	Гимнастика (11ч)	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание в висе. Разгибание и сгибание рук в упоре.	Комплексный	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников.	Выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положение лежа.	Знать страховку и помощь во время занятий.	текущи й		

22		Освоение и совершенствование висов и упоров. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Комплексный	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников. Упражнения на гимнастической стенке: лазание , поднимание ног , упражнения на гибкость.	Выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа.	Знать страховку и помощь во время занятий.	предварительной		
23		Совершенствование ранее изученных упражнений. Упражнения на гибкость.	Комплексный	ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников. Упражнения на гимнастической стенке: лазание , поднимание ног , упражнения на гибкость.	Выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа.	Выполнять страховку и помощь во время занятий.	предварительной		
24		Акробатическая комбинация на 48 счетов. Упражнения на развитие гибкости.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении, упражнения со скакалкой, упражнения на гибкость. Вис согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках. Махи и перемахи .	Выполнять упражнения в висах.	Понимать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	текущей		
25		Акробатическая комбинация на 48 счетов. Упражнения на развитие силы.	Комплексный	ОРУ на месте и в движении, упражнения со скакалкой, упражнения на гибкость. Вис согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках. Махи и перемахи .	Выполнять упражнения в висах.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	текущей		

26		Акробатическая комбинация на 48 счетов. Совершенствовани е висов и упоров.	Изучение нового материала.	ОРУ на месте и в движении , упражнения со скакалкой , упражнения на гибкость . Вис согнувшись и прогнувшись . Подтягивание в висе и вис на согнутых руках .Махи и перемахи .Лазанье по канату в три приема .	Выполнять упражнения в висах . Правильно выполнять лазание .	Понимать значение гимнастически х упражнений для сохранения правильной осанки.	текущи й		
27		Акробатическая комбинация на 48 счетов. Игры.	Изучение нового материала.	ОРУ на месте и в движении , упражнения со скакалкой , упражнения на гибкость . Вис согнувшись и прогнувшись . Подтягивание в висе и вис на согнутых руках .Махи и перемахи .Лазанье по канату на результат .	Выполнять упражнения в висах. Правильно выполнять лазание .	Понимать значение гимнастически х упражнений для сохранения правильной осанки.	предвар ительны й		
28		Освоение техники опорных прыжков. Совершенствовани е висов и упоров.	Вводный . Изучение нового материала.	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч».	Правильно принимать стойку волейболиста и передвигатьс я по площадке	Знать технику безопасности на уроках волейбола.	текущи й		
29		Освоение техники опорных прыжков. Подтягивание в висе,	Изучение нового материала	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены	Выполнять передачу мяча	Знать расположение	текущи й		

		сгибание и разгибание рук в упоре.		<p>одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук.</p> <p>Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты.</p> <p>Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру.</p> <p>Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.</p>	<p>над собой.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений.</p>	<p>кистей и пальцев рук на мяче.</p>			
--	--	------------------------------------	--	--	---	--------------------------------------	--	--	--

30		Совершенствовани е висов и упоров. Поднимание туловища из положение лежа на спине.	комплексны й	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Выполнять прием и передачу мяча. Корректиров ка техники выполнения упражнений	Знать технику перемещения , верхней подачи над собой.	текущ ий		
31		Совершенствовани е опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка на оценку.	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединение кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 - 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.	Выполнять передачи снизу перед собой.	Выгучить способ соединения кистей при приеме снизу.	текущ ий		

32	Волейбол (10ч)	Техника безопасности. Строевые приемы. Стойки игрока, передвижения.	комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 - 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.	Выполнять передачи снизу перед собой.	Знать способ соединения кистей при приеме снизу.	текущий		
33		Стойки игрока. Передвижение правым, левым боком вперед, назад. Упражнения с мячом.	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру.	Выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений	Изучить технику перемещения, верхней подачи над собой.	текущий		
34		Освоение техники приема-передачи мяча. Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в	комплексный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину	Выполнять нижнюю прямую подачу.	Знать технику выполнения нижней прямой подачи.	текущий		

		упоре.		площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.					
35		Освоение техники приема-передачи мяча. Упражнения с набивным мячом.	Изучение нового материала.	ОРУ. 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. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	Выполнять нападающий удар.	Знать правила игры в мини-волейбол.	текущи-й		
36		Техника приема и передачи мяча в движении. Силовые упражнения.	комплексны й	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Прием и передача мяча сверху на оценку.	Выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений	Соблюдать технику перемещения , верхней подачи над собой.	предварительны й		

37		Техника приема и передачи мяча в движении. Челночный бег. Сгибание и разгибание рук в упоре.	комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 - 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Прием мяча снизу перед собой на оценку.	Выполнять передачи снизу перед собой.	Использовать способ соединения кистей при приеме снизу.	предварительный		
38		Освоение техники подачи. Совершенствование ранее изученных упражнений.	комплексный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	Выполнять нижнюю прямую подачу.	Соблюдать технику выполнения нижней прямой подачи. Правила игры.	текущий		
39		Освоение техники подачи. Совершенствование ранее изученных упражнений.	комплексный	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	Выполнять нижнюю прямую подачу.	Соблюдать технику выполнения нижней прямой подачи. Правила игры.	текущий		

40		Игра по упрощенным правилам волейбола.	комплексны й	Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м. то же но, с лицевой линии. Нижняя прямая подача на оценку. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	Выполнять нижнюю прямую подачу.	Соблюдать технику выполнения нижней прямой подачи. Правила игры.	текущи й		
41		Игра по упрощенным правилам волейбола.	Изучение нового материала.	Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану»	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, повороты)	Выучить терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Фрон тальн ый опрос		
42	Баскетбол (11ч)	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Повторение ранее изученных упражнений на силу.	комплексны й	Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений .ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра «Мяч капитану»	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте.	Соблюдать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	текущ ий		

43		Совершенствовани е техники передвижения, остановок, поворотов. Челночный бег.	комплексны й	Стартовые рывки на 8 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в тройках, в движении; игра «Борьба за мяч».	Выполнять ловлю и передачу мяча на месте. Ведение мяча.	Соблюдать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	текущ ий		
44		Совершенствовани е ловли и передачи мяча, техники ведения мяча. Упражнения с набивным мячом.	Изучение нового материала.	Пятнашки с раздельного старта в 1 - 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом.	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижени й	Использовать технику владения мячом. Стойку баскетболиста.	текущ ий		
45		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Силовые упражнения.	Изучение нового материала	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 - 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч».	Выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места.	Соблюдать технику броска мяча в корзину.	текущ ий		
46		Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места. Упражнения с набивным мячом.	комплексны й	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 - 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч».	Выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места.	Соблюдать технику броска мяча в корзину.	текущ ий		

47		Бросок мяча в движении после ловли мяча. Передача мяча в движении.	Изучение нового материала.	Пятнашки с отдельного старта в 1 - 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом.	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Соблюдать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.	текущий		
48		Закрепление техники перемещения, владение мячом и развитие координационных способностей.	Изучение нового материала	ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища Жесты судей в баскетболе. Правила мини-баскетбола.	Занимать правильную позицию в защите.	Соблюдать правила игры в мини-баскетбол.	текущий		
49		Освоение тактики игры. Совершенствование техники бросков мяча. Силовые упражнения.	Изучение нового материала	ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом	Занимать правильную позицию в защите.	Соблюдать правила игры в мини-баскетбол.	текущий		
				туловища Жесты судей в баскетболе. Правила мини-баскетбола.					

50		Освоение тактики игры. Совершенствование техники бросков мяча. Силовые упражнения	Изучение нового материала	ОРУ с мячом. 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. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Взаимодействовать с партнером по команде.	Соблюдать правила игры в мини-баскетбол.	текущи		
51		Совершенствование техники баскетбола в игре. Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук в упоре.	комплексный	ОРУ. Специальные игры, беговые упражнения. . Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте - ведение с переводом мяча за спиной на месте - передача; Ловля мяча двумя руками на месте - бросок одной или двумя руками с места Учебная игра «Мяч капитану»	Индивидуально атаковать кольцо.	Соблюдать правила игры в мини-баскетбол.	текущи		
52		Учебная игра по правилам баскетбола.	Учетный	Пятнашки с раздельного старта в 1 - 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом. Выполнение комбинации на оценку.	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. (перемещение в стойке, остановка, повороты	Соблюдать технику владения мячом. Стойку баскетболиста.	предварительный		

53	Кроссовая подготовка (7ч)	Техника безопасности на занятиях. Смешанное передвижение до 6 км.	комплексный	ОРУ. Быстрое перемещение. (в парах, лицом друг к другу на S - 1 - 1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Действовать в составе команды	Знать свою позицию в игре команды.	текущий		
54		Равномерный бег с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 3-х км.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров - мальчики, до 2500 метров девочки. Спортивные игры. . Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.	Распределять силы в беге на длинные дистанции.	Знать технику безопасности на уроках.	текущий		
55		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Изучение нового материала.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.	Преодолевать препятствия разными способами.	Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья	Фронтальный опрос.		
56		Равномерный бег с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 3-х км.	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивные игры.	Преодолевать препятствия разными способами.	Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	текущий		
57		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров - мальчики, до 2500 метров - девочки. Спортивные игры. Скоростные отрезки 5x10м, 2x100м.	Распределять силы в беге на длинные дистанции.	Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	текущий		

58		Спортивные и подвижные игры и эстафеты.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров - мальчики, до 2500 метров - девочки. Спортивные игры.	Распределять силы в беге на длинные дистанции.	Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	текущий		
59		Контрольный бег: мальчики - 2км, девочки - 1км.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием . Бег 1000 метров - на результат(мальчики), 500 метров (девочки).	Распределять силы в беге.	Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	Предварительный		
60	Легкая атлетика (8ч)	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техники спринтерского бега	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты. Подвижные игры.	Распределять силы в беге.	Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	Предварительный		
61		Совершенствование техники спринтерского бега. Стартовое ускорение. Упражнения на гибкость.	Изучение нового материала	Техника безопасности на занятиях. ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 - 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.).	Демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Изучить основы скоростного бега.	Фронтальный опрос		
62		Совершенствование техники спринтерского бега. Скоростные отрезки, упражнения на гибкость. Эстафета.	Комплексный	. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 - 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.).	Демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Выучить правила соревнований в беге	текущий		

63-64		Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 - до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 - 30 метров.	Демонстрировать технику высокого старта	Выполнять технику высокого старта	текущий		
65		Бег на результат 60м.	комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Выполнять прыжок в длину с разбега.	Понимать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	текущий		
66-67		Совершенствование техники длительного бега. Упражнения для ног, упражнения на гибкость.	комплексный	. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности . ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 - 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Соблюдать основы бега на средние дистанции.	текущий		
68-69		Шестиминутный бег с одним-двумя ускорением. Подвижные игры.	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. 60м на результат.	Стартовать из разных исходных положений.	Иметь представления о темпе, скорости.	предварительный		
70		Спортивные и подвижные игры	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5 - 7 беговых шагов. Прыжок в длину с разбега на результат	Выполнять прыжок в длину с разбега.	Изучить влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	предварительный		

«Рассмотрено»
на заседании МО
учителей гуманитарного цикла
« 30 » августа 2019 г.
Руководитель МО гуманитарного цикла
Жуковская А.И. _____

«Согласовано»
Зам.директора по УВР
_____ Я.А. Ведута

Протокол №1 от
« 30 » августа 2019г.