

учитель физической культуры

МБОУ СОШ№106 г.Сасово

САСОВО 2017-2018 учебный год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА N106»

|  |   |
|--|---|
| «Согласовано»<br>« 29 » 08 2019 г                          | «Утверждено»<br>« 29 » 08 2019 г                        |
| Заместитель директора по УВР:<br><u>Исф</u> /Лаптева И.В./ | Директор<br>МБОУ СОШ N106:<br><u>Б</u> /Боровская О.С./ |
|  | Приказ № <u>234</u> от <u>29 08.</u> 20 <u>19</u> г     |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО Физической культуре**

**7 КЛАСС**

к УМК: \_\_\_\_\_

Подготовил:

Филин Ю.В.

учитель физической культуры

МБОУ СОШ N106 г. Сасово

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2012 г. и авторской программы Лях В.И, Виленский М.Я. «Рабочие программы физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2014 г.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Фундаментального ядра содержания общего образования и в соответствии с Государственным стандартом общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897);
- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года, №273 (Федеральный закон «Об образовании в РФ»);
- Приказа Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об Требованиях к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются идеи развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования.
- Постановления Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189;
- утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Учебного плана МБОУ СОШ № 106;
- Положения о рабочей программе, разработанного в МБОУ СОШ № 106 ;
- Устава МБОУ СОШ № 106
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

(для 5-7 классов (под редакцией М.Я. Виленского), и для 8-9 классов (автор В.И. Лях).

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

## **2. 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 двигательные качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» и «Основы безопасности жизнедеятельности» изучается в процессе уроков и отдельными часами.

### **3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 340 часов: в 5 – 9 классах по 68 часов.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

- история физической культуры
- физическая культура (основные понятия)
- физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

- физкультурно-оздоровительная деятельность
- спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

**Новизна** рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников 5-9 классов стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

#### **4. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

##### **Личностные результаты:**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: любви и уважения к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной;

- 2) формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- 3) формирование ответственного отношения к занятиям физической культуры и спортом, способность к саморазвитию и к личному самоопределению в спортивно-оздоровительной деятельности.
- 4) формировать способность ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;
- 5) формировать знания истории физической культуры своего народа, своего края;
- 6) формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом.

#### **Метапредметные результаты:**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом.
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при занятиях физической культурой;
- 3) умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) формирование способности планирования и проведения занятий физическими упражнениями;
- 5) владение умениями выполнения двигательных действий и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 6) умение организовать учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками во время занятий физической культурой и спортом;
- 7) умение построения индивидуальной образовательной траектории на занятиях физической культуры и спортом;

8) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для получения знаний о физической культуре.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- уважительного и доброжелательного отношения к окружающим во время занятий физической культурой и спортом;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**



## **А). Знания о физической культуре**

### **5 -9 класс**

#### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Развитие туризма в России и на Кубани.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионального – прикладная физическая подготовка.

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

## **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

Правила безопасности и гигиенические требования к закаливанию.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

Восстановительный массаж, основы самомассажа.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Б). Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **5 - 9 классы**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

## **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью с помощью функциональных проб.

### **В). Физическое совершенствование**

#### **5-9 классы**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

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

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

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

*Гимнастика с основами акробатики.*

**Организующие команды и приёмы.**

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения и комбинации.*

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

*Ритмическая гимнастика (девочки).*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки.*

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).*

- висы согнувшись, висы

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:* упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

### ***Лёгкая атлетика***

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### ***Спортивные игры***

*Баскетбол:*

*Специальная подготовка:*

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.
- *броски в кольцо;*
- *действия нападающего против нескольких защитников;*

### *Волейбол.*

#### *Специальная подготовка:*

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- *прием мяча после подачи;*
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### *Футбол.*

*Специальная подготовка:*

- передача мяча;
- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- *игра головой;*
- *использование корпуса, обыгрыш приближающихся противников, финты;*
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

#### **Г). Прикладно-ориентированная подготовка**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

## **Общefизическая подготовка:**

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

- физическая подготовка средствами командных (игровых) видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

## **Гимнастика с основами акробатики:**

### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;



- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Легкая атлетика:**

#### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Техническая подготовка в командных (игровых) видах спорта:**

**технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе, гандболе.**

### **Баскетбол**

*Развивать навыки судейства спортивных соревнований по баскетболу.*

### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

## **Футбол**

*Развивать навыки судейства спортивных соревнований по мини- футболу.*

### *Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### *Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### Примерное распределение программного материала

| Разделы программы  | 5 класс          | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
|--|------------------|---------|---------|---------|---------|
| <b>Основы знаний о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |         |         |         |         |
| Способы физкультурной деятельности   |                  |         |         |         |         |
| Организация и проведение занятий   | В процессе урока |         |         |         |         |

|   |                  |      |      |      |      |
|---|------------------|------|------|------|------|
| физической культурой                              |                  |      |      |      |      |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |                  |      |      |      |      |
| <b>Физическое совершенствование</b>               |                  |      |      |      |      |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>  | В процессе урока |      |      |      |      |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>     |                  |      |      |      |      |
| Легкая атлетика                                   | 17               | 17   | 21   | 21   | 21   |
| Гимнастика с основами акробатики                  | 12               | 12   | 11   | 11   | 11   |
| Кроссовая подготовка                              | 13               | 13   | 15   |      |      |
| Спортивные игры                                   | 26               | 26   | 21   | 21   | 21   |
| - баскетбол                                       | (13)             | (13) | (11) | (11) | (11) |
| - волейбол  | (13)             | (13) | (10) | (10) | (10) |
| Лыжная подготовка                                 |                  |      |      | 15   | 15   |
| <b>Всего часов</b>                                | 68               | 68   | 68   | 68   | 68   |

Раздел «Плавание» не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Спортивные игры: более углубленное изучение баскетбола и волейбола.

Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.

### Планируемые результаты Знания о физической культуре

**Выпускник 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### Выпускник 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.

### Выпускник 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, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 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);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Выпускник 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 лазания, прыжков и бега, плавания;
- осуществлять судейство по командным (игровым) видам спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Календарно– тематическое планирование по физической культуре для учащихся**

**7 классов – 2 часа в неделю.**

Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.

Учебник: М.Я. Виленского «Физическая культура 5-7 класс», 2011г.

Количество часов по программе: 68 ч.

Количество часов регионального компонента: 10 ч.

Формы контроля: тестирование - 12 тестов

фронтальный опрос - 5

контрольные нормативы - 12

| №<br>урок<br>а | Дата<br>пров<br>еден<br>ия | Наименован<br>ие раздела<br>программы             | Тема<br>урока  | Тип<br>урока              | Элементы содержания   | Выполнение требований ФГОС                             |   | Вид<br>контрол<br>я | НРК  |
|----------------|----------------------------|---|--|---------------------------|---|--|---|---------------------|--|
|                |                            |   |  |                           |   | Уметь  | знать   |                     |  |
| 1              | 2                          | 3   | 4  | 5                         | 6   | 7  |   | 8                   | 9  |
| 1.             |                            | I четверть<br><br>Легкая<br>атлетика<br><br>(12ч) | Техника безопасности на занятиях по л/а.<br>Строевые приемы.<br>Смешанное передвижение: ходьба +бег. | Вводный                   | <b>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.</b> | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. | Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. | Фронтальный опрос   | Базовые умения и навыки самостоятельной двигательной деятельности. (15 мин.) |
| 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.                          | Уметь пробегать с максимальной скоростью.              | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.             | Текущий             | Базовые умения и навыки самостоятельной двигательной деятельности. (15 мин.) |
| 3              |                            |   | Бег 30м(60м). Высокий старт. Стартовый разгон.   | Комплексный               | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый  | Уметь демонстрировать стартовый                        | Знать название разучиваемых упражнений и  | текущий             | Базовые умения и   |



|   |  |  |   |             |  |  |  |                 |   |
|---|--|--|---|-------------|--|--|--|-----------------|---|
|   |  |  | Специальные упражнения для бега.  |             | разгон: прыжки на одной ноге (3х30 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.   |                 | навыки самостоятельной двигательной деятельности. (15 мин.) |
| 4 |  |  | Скоростной бег: мальчики 5х500м<br>Девушки:3х300м.<br>Упражнения для ног, упражнения на гибкость, игры. | учетный     | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 30 метров на результат.  | Уметь продемонстрировать технику высокого старта   | Знать правила соревнований в беге.   | предварительный |   |
| 5 |  |  | Бег 60м.<br>Финальное усилие.<br>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.        | Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге.  | Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью.                        | текущий         |   |
| 6 |  |  | Специальные упражнения для бега.<br>Упражнения на гибкость, подвижные игры.                             | учетный     | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. Бег 1000м без учета времени.   | Уметь стартовать из разных исходных положений.   | Иметь представления о темпе, скорости.   | предварительный |   |
| 7 |  |  | Прыжок в длину с разбега, с 9-11 шагов.<br>Упражнения для ног.  | учетный     | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Бег 60м на результат.   | Уметь держать высокий темп бега и выполнять финальное усилие.                                      | Иметь представления о темпе, скорости.   | предварительный |   |
| 8 |  |  | Переменный бег:<br>Мальчики 1000м,<br>девочки-600м.<br>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 | Уметь выдержать бег на средние дистанции в высоком темпе. Уметь метать теннисный мяч на 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 3х5.Выполнение серии сгибаний и разгибаний рук в упоре 4х5.Метание мяча на дальность с места в коридор   | Уметь продемонстрировать технику в целом.  | Знать основы правильной техники выполнения метания.  | текущий         |   |

|    |  |                                  |   |             |   |  |  |                 |  |
|----|--|----------------------------------|---|-------------|---|--|--|-----------------|--|
|    |  |                                  |   |             | 5-6м.   |  |  |                 |  |
| 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.   | Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.   | Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливость | предварительный | Оздоровительные и закалывающие процедуры. (15 мин) |
| 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.                            | Уметь выполнять корректировку техники бега             | Иметь представления о темпе, скорости 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, поднятие прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | Уметь распределять силы в беге на большие дистанции.   | Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости | предварительный |  |
| 13 |  | Кроссовая подготовка<br><br>(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 шаге.                                     | Уметь продемонстрировать физические кондиции.          | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.   | текущий         |  |
| 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.                        | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.   | предварительный |  |
| 15 |  |                                  | Переменный бег по пересеченной  | комплексный | Встречные эстафеты. Русская лапта.  | Уметь играть в составе                                 | Знать свои конкретные  | текущий         |  |

|    |  |  |  |                            |  |  |  |         |   |
|----|--|--|--|----------------------------|--|--|--|---------|---|
|    |  |  | местности.<br>Упражнения для ног.<br>Игры.   |                            |  | команды.   | действия в<br>процессе игры.   |         |   |
| 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; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Кувырки.   | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.   | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | текущий | Развитие гимнастики и акробатики в России, в г. Рязани. |
| 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; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Кувырки.   | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.   | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | текущий | Развитие гимнастики и акробатики в России, в г. Рязани. |
| 18 |  |  | Равномерный бег: мальчики до 2-х км, девочки – 1км. 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. | Уметь выполнять команды в строю. Определять самостоятельно о длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами. | Знать на какие группы делятся прыжки (не опорные и опорные).               | текущий |   |
| 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.   | Уметь выполнять группировки и перекаты.  | Знать упражнения для разогревания. Иметь                                   | текущий |   |

|    |  |                  |   |             |  |   |  |                 |  |
|----|--|------------------|---|-------------|--|---|--|-----------------|--|
|    |  |                  |   |             | Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей.  |   | представления о самостраховки.                                     |                 |  |
| 20 |  |                  | Веселые эстафеты, подвижные игры.   | комплексный | Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять кувырки вперед и назад.   | Знать правила страховки и помощи во время занятий.                 | текущий         |  |
| 21 |  | Гимнастика (11ч) | Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание в висе. Разгибание и сгибание рук в упоре. | Комплексный | ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников.  | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа. | Знать страховку и помощь во время занятий.                         | текущий         |  |
| 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, поднятие ног, упражнения на гибкость.    | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа. | Знать страховку и помощь во время занятий.                         | предварительный |  |
| 23 |  |                  | Совершенствование ранее изученных упражнений. Упражнения на гибкость.   | Комплексный | ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников. Упражнения на гимнастической стенке: лазание, поднятие ног, упражнения на гибкость.    | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа. | Знать страховку и помощь во время занятий.                         | предварительный |  |
| 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         | Уметь выполнять упражнения в висах.   | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной | текущий         |  |

|    |  |  |   |                                       |  |   |  |                 |  |
|----|--|--|---|---------------------------------------|--|---|--|-----------------|--|
|    |  |  |   |                                       | согнутых руках. Махи и перемахи .  |   | осанки.  |                 |  |
| 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 .   | Уметь выполнять упражнения в висах .  | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | текущий         |  |
| 26 |  |  | Акробатическая комбинация на 48 счетов. Совершенствование 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 .   | Уметь выполнять упражнения в висах . Правильно выполнять лазание .                    | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | текущий         |  |
| 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 .   | Уметь выполнять упражнения в висах . Правильно выполнять лазание .                    | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | предварительный |  |
| 28 |  |  | Освоение техники опорных прыжков. Совершенствование 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».                                    | Уметь правильно принять стойку волейболиста и передвигаться по площадке               | Знать технику безопасности на уроках волейбола.                            | текущий         | История появления и развитие волейбола. (15 мин) |
| 29 |  |  | Освоение техники опорных прыжков. Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре. | Изучение нового материала             | 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 | Уметь выполнять передачу мяча над собой. Корректировка техники выполнения упражнений. | Знать расположение кистей м пальцев рук на мяче.                           | текущий         | История появления и развитие волейбола. (15 мин) |

|    |  |          |   |                           |  |  |   |         |  |
|----|--|----------|---|---------------------------|--|--|---|---------|--|
|    |  |          |   |                           | 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.  |  |   |         |  |
| 30 |  |          | Совершенствование висов и упоров. Поднимание туловища из положение лежа на спине. | 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. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей. | Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений | Знать технику перемещения , верхней подачи над собой. | текущий |  |
| 31 |  |          | Совершенствование 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.                          | Уметь выполнять передачи снизу перед собой.  | Знать способ соединения кистей при приеме снизу.      | текущий |  |
| 32 |  | Волейбол | Техника безопасности.   | комплексный               | Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединение  | Уметь выполнять  | Знать способ соединения                               | текущий |  |

|    |  |       |  |                            |   |  |  |         |   |
|----|--|-------|--|----------------------------|---|--|--|---------|---|
|    |  | (10ч) | Строевые приемы.<br>Стойки игрока,<br>передвижения.  |                            | 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.   | передачи снизу перед собой.  | кистей при приеме снизу.                             |         |   |
| 33 |  |       | Стойки игрока.<br>Передвижение правым, левым боком вперед, назад.<br>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. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей. | Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений | Знать технику перемещения, верхней подачи над собой. | текущий |   |
| 34 |  |       | Освоение техники приема-передачи мяча. Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре. | 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.  | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.  | Знать технику выполнения нижней прямой подачи.       | текущий | Волейбол в г. России, г. Рязани(15 мин) |
| 35 |  |       | Освоение техники приема-передачи   | Изучение нового материала. | ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и  | Уметь выполнять  | Знать правила игры в мини-                           | текущий | Волейбол в г. России, г.                |

|    |  |  |  |             |   |  |   |                 |                |
|----|--|--|--|-------------|---|--|---|-----------------|----------------|
|    |  |  | мяча. Упражнения с набивным мячом.   |             | 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.  | нападающий удар.   | волейбол.   |                 | Рязани(15 мин) |
| 36 |  |  | Техника приема и передачи мяча в движении. Силовые упражнения.                               | 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. Прием и передача мяча сверху на оценку.  | Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений | Знать технику перемещения , верхней подачи над собой. | предварительный |                |
| 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. | Уметь выполнять передачи снизу перед собой.  | Знать способ соединения кистей при приеме снизу.      | предварительный |                |
| 38 |  |  | Освоение техники подачи. Совершенствование ранее изученных                                   | комплексный | Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача  | Уметь выполнять нижнюю прямую  | Знать технику выполнения нижней прямой подачи.        | текущий         |                |



|    |  |                 |   |                            |  |  |   |                   |  |
|----|--|-----------------|---|----------------------------|--|--|---|-------------------|--|
|    |  |                 | упражнений.   |                            | 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.  | подачу.  | Правила игры.   |                   |  |
| 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. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.  | Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Правила игры.  | текущий           |  |
| 40 |  |                 | Игра по упрощенным правилам волейбола.                                  | 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. Нижняя прямая подача на оценку. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.   | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.  | Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Правила игры.  | текущий           |  |
| 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»  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Знать терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол | Фронтальный опрос | История баскетбола. Баскетбол в . России , г. Рязани(15 мин) |
| 42 |  | Баскетбол (11ч) | Техника безопасности на занятиях баскетбола. Повторение ранее изученных | комплексный                | Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений .ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка   | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.  | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста.          | текущий           | История баскетбола. Баскетбол в . России , г.                |

|    |  |  |  |                            |   |  |  |         |  |
|----|--|--|--|----------------------------|---|--|--|---------|--|
|    |  |  | упражнений на силу.  |                            | 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»   |  |  |         | Рязани(15 мин)   |
| 43 |  |  | Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов. Челночный бег.                       | комплексный                | 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».                       | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. Ведение мяча.  | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. | текущий | История баскетбола. Баскетбол в . России , г. Рязани(15 мин) |
| 44 |  |  | Совершенствование 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. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Знать технику владения мячом. Стойку баскетболиста.  | текущий | История баскетбола. Баскетбол в . России , г. Рязани(15 мин) |
| 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».  | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места.  | Знать технику броска мяча в корзину.                 | текущий |  |
| 46 |  |  | Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места. Упражнения с набивным мячом. | комплексный                | 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);  | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места.  | Знать технику броска мяча в корзину.                 | текущий |  |

|    |  |  |  |                            |   |  |  |         |  |
|----|--|--|--|----------------------------|---|--|--|---------|--|
|    |  |  |  |                            | Подвижная игра «Борьба за мяч».   |  |  |         |  |
| 47 |  |  | Бросок мяча в движении после ловли мяча. Передача мяча в движении.                       | 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.                   | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. (перемещения в стойке, остановка, повороты | Знать 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. | Уметь занимать правильную позицию в защите.  | Знать 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 туловища Жесты судей в баскетболе. Правила мини-баскетбола. | Уметь занимать правильную позицию в защите.  | Знать правила игры в мини-баскетбол.                 | текущий |  |
| 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  | Уметь взаимодействовать с партнером по команде.  | Знать правила игры в мини-баскетбол.                 | текущий |  |

|    |  |                           |  |                            |  |  |  |                 |  |
|----|--|---------------------------|--|----------------------------|--|--|--|-----------------|--|
|    |  |                           |  |                            | двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.   |  |  |                 |  |
| 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»   | Уметь индивидуально атаковать кольцо.  | Знать правила игры в мини-баскетбол.                     | текущий         |  |
| 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. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. (перемещения в стойке, остановка, повороты | Знать технику владением 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.   | Уметь 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.  | Уметь 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   | Уметь преодолевать препятствия разными   | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление | Фронтальный     |  |

|    |  |                      |  |                           |  |   |  |                   |  |
|----|--|----------------------|--|---------------------------|--|---|--|-------------------|--|
|    |  |                      |  |                           | наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.   | способами.  | здоровья   | 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.  | Уметь преодолевать препятствия разными способами.       | Знать 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. | Уметь распределять силы в беге на длинные дистанции.    | Знать 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.                                   | Уметь распределять силы в беге на длинные дистанции.    | Знать 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).         | Уметь распределять силы в беге.                         | Знать 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.   | Уметь распределять силы в беге.                         | Знать 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     | Уметь продемонстрировать<br><br>Стартовый разгон в беге | Знать основы скоростного бега.                                     | Фронтальный опрос | Рязанцы участники летних Олимпийских игр (15мин) |

|    |  |  |   |             |  |  |  |                 |  |
|----|--|--|---|-------------|--|--|--|-----------------|--|
|    |  |  |   |             | быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).  | на короткие дистанции.   |  |                 |  |
| 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.).  | Уметь демонстрировать<br><br>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Знать правила соревнований в беге                                  | текущий         | Рязанцы участники летних Олимпийских игр (15мин) |
| 63 |  |  | 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.   | Уметь демонстрировать технику высокого старта                              | Знать технику высокого старта                                      | текущий         | Рязанцы участники летних Олимпийских игр (15мин) |
| 64 |  |  | 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.   | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.                                  | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | текущий         |  |
| 65 |  |  | 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. Развитие скоростной выносливости. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).       | Знать основы бега на средние дистанции.                            | текущий         |  |
| 66 |  |  | Шестиминутный бег с одним-двумя ускорением. Подвижные игры.   | учетный     | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. 60м на результат.  | Уметь стартовать из разных исходных положений.                             | Иметь представления о темпе, скорости.                             | предварительный |  |
| 67 |  |  | Бег 1500м. упражнения на гибкость.  | 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.  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.                                  | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | предварительный |  |

|    |  |  |                              |             |   |  |  |         |  |
|----|--|--|------------------------------|-------------|---|--|--|---------|--|
| 68 |  |  | Спортивные и подвижные игры. | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. Подвижные игры. | Уметь стартовать из разных исходных положений. | Иметь представления о темпе, скорости. | текущий |  |
|----|--|--|------------------------------|-------------|---|--|--|---------|--|