

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа посёлка Первое Мая**

Согласовано

Методический Совет

МБОУ СОШ пос.Первое Мая

Протокол № 1 от 30.08.2021г.

Утверждено

Директор школы

_____ Вьюнова Н.В.

Приказ № 37 от 30. 08. 2021г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

в 7 классе

Разработал

Спирин Валерий Геннадьевич

2021г

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 личного 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.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в

горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- 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;

Познавательные УУД:

- 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;

Коммуникативные УУД:

- 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Обучающийся научиться:

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

- овладению системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоению умения 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;

- приобретению опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоению умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащению опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширению опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формированию 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

- формированию умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладению основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширению двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Знания о физической культуре

Обучающийся 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших 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

Обучающийся 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физической 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, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Обучающийся 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- 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.

Обучающийся 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.

СОДЕРЖАНИЕ

Легкая атлетика – 13ч

Спринтерский бег, эстафетный бег

Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований

Финиширование. Бег на результат 60 м.

Прыжок в длину, метание малого мяча

Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований

Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность.

Бег 1500 метров. Спортивные игры.

Спортивные игры .

Баскетбол – 24 ч

Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.

Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления

Повороты с мячом.

Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.

Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.

Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.

Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3., 2х1, 3х2.

Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1.

Волейбол – 20 ч

Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр. Терминология игры

Прием мяча снизу двумя руками через сетку.

Нападающий удар после подбрасывания партнером.

Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).

Тактика свободного падения.

Лыжная подготовка-18ч

Одновременный бесшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Спуски с гор. Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 4км. Эстафета. Игры.

Гимнастика – 20 ч

Висы. Строевые упражнения

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики).

Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.

Значение гимнастических упражнений для развития гибкости

Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подтягивание в вися.

Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися

Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.

Выполнение опорного прыжка.

Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат.

Мост из положения стоя, без помощи (девочки).

Лазание по канату в два приема.

Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).

Мост из положения стоя, без помощи (девочки).

Легкая атлетика – 7ч

Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10.

Правила соревнований

Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения.

Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания.

Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	Легкая атлетика	13		
	Спринтерский бег, эстафетный бег			
1.	ТБ на занятиях. Низкий старт 20–40 м. Челночный бег 3x10. Эстафеты. Бег по дистанции .	1		
2.	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Челночный бег 3x10.	1		
3.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование.	1		
4.	Бег на результат 60 м. Эстафеты. Совершенствование техники низкого старта	1		
5.	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование.	1		
6.	Бег на 60 м. Эстафеты. Совершенствование техники низкого старта.	1		
	Прыжок в длину, метание малого мяча			
7.	Прыжок в длину с 9–11 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность .	1		
8.	Прыжок в длину с разбега 9–11 шагов. Метание (150 г) мяча на дальность .	1		
9.	Прыжок в длину на результат. Правила соревнований.	1		
10	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игра в волейбол.	1		
11	Прыжок в длину с 9–11 шагов разбега. Метание мяча (150	1		

	г) на дальность с 3,5 шагов разбега.			
12	Прыжок в длину на дальность. Правила соревнований.	1		
13	Бег 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра в волейбол.	1		
	Спортивные игры .Баскетбол	24		
14	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка. Передачи на месте. Ведение мяча. Позиционное нападение.	1		
15	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча .Позиционное нападение.	1		
16	Ведение . Бросок в движении . Позиционное нападение. Передачи.	1		
17	Повороты с мячом. Ведение. Позиционное нападение.	1		
18	Повороты с мячом. Передачи с сопротивлением. Бросок в движении .	1		
19	Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча.	1		
20	Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча.	1		
21	Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча.	1		
22	Быстрый прорыв 2х1. Ведение мяча. Учебная игра.	1		
23	Быстрый прорыв 2х1. Ведение мяча. Учебная игра.	1		
24	Штрафной бросок. Учебная игра	1		
25	Штрафной бросок. Учебная игра	1		
26	Штрафной бросок. Учебная игра	1		
27	Штрафной бросок. Учебная игра	1		
28	Штрафной бросок. Учебная игра	1		
29	Игровые задания 2х1, 3х2.	1		
30	Сочетание приемов: ведение, передача , бросок.	1		
31	Сочетание приемов: ведение, передача , бросок.	1		
32	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		

33	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
34	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
35	Игровые задания 2х1, 3х2.	1		
36	Сочетание приемов: ведение, передача , бросок.	1		
37	Сочетание приемов: ведение, передача , бросок.	1		
	Волейбол	10		
38	Стойка и перемещение игрока.	1		
39	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1		
40	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1		
41	Нижняя прямая подача мяча.	1		
42	Нападающий удар.	1		
43	Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1		
44	Нападающий удар после подбрасывания партнером	1		
45	Нападающий удар после подбрасывания партнером	1		
46	Комбинации из освоенных элементов(прием, передача, удар)	1		
47	Комбинации из освоенных элементов(прием, передача, удар)	1		
	Лыжная подготовка	18		
48	ТБ, закрепление ранее изученных лыжных ходов.	1		
49	Правила соревнований. Одновременный бесшажный ход.	1		
50	Одежда, обувь, инвентарь. Подъём в гору скользящим шагом.	1		
51	Одновременный бесшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	1		
52	Преодоление бугров и впадин при спуске.	1		
53	Преодоление бугров и впадин при спуске. Дистанция 1 км.	1		
54	Повороты на месте махом. Игра «Гонка с преследованием».	1		
55	Совершенствование элементов горнолыжной техники.	1		

56	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов.	1		
57	Подъём в гору скользящим шагом. Игра «Гонка с выбыванием».	1		
58	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов. Эстафета с передачей палок.	1		
59	Совершенствование элементов горнолыжной техники.	1		
60	Преодоление бугров и впадин при спуске. Дистанция 2км.	1		
61	Подъём в гору скользящим шагом. Дистанция 1 км.	1		
62	Эстафета. Игра «Гонка с выбыванием».	1		
63	Совершенствование элементов горнолыжной техники. Дистанция 1 км.	1		
64	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов.	1		
65	Прохождение дистанции 4 км.	1		
	Гимнастика	20		
	Висы. Строевые упражнения			
66	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1		
67	Строевые упражнения. Висы. Эстафеты.	1		
68	Строевые упражнения. Висы. Эстафеты.	1		
69	Строевые упражнения. Висы. Эстафеты.	1		
70	Опорный прыжок, прыжок ноги врозь.	1		
71	Опорный прыжок, прыжок ноги врозь.	1		
72	Эстафеты.	1		
73	Выполнение опорного прыжка	1		
74	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках .	1		
75	Строевые упражнения. Висы. Эстафеты.	1		
76	Строевые упражнения. Висы. Эстафеты.	1		

77	Строевые упражнения. Висы. Эстафеты.	1		
78	Опорный прыжок, прыжок ноги врозь.	1		
79	Опорный прыжок, прыжок ноги врозь.	1		
80	Эстафеты.	1		
81	Выполнение опорного прыжка	1		
82	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках .	1		
83	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя.	1		
84	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя.	1		
85	Эстафеты.ОРУ.	1		
	Волейбол	10		
86	Игра по упрощённым правилам.	1		
87	Игра по упрощённым правилам.	1		
88	Нападающий удар.	1		
89	Приём мяча снизу двумя руками через сетку.	1		
90	Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	1		
91	Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	1		
92	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар).	1		
93	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар).	1		
94	Игра по упрощённым правилам.	1		
95	Игра по упрощённым правилам.	1		
	Легкая атлетика	7		
96	Бег по дистанции 50-60 м.	1		
97	Бег по дистанции 50-60 м.Эстафеты.	1		
98	Бег по дистанции 50-60 м.Эстафеты.	1		
99	Бег 100 метров на результат	1		
10	Прыжок в высоту с 9-11 шагов с разбега	1		

10	Метание мяча 150гр. на дальность.	1		
10	Бег 60 м . Эстафета.	1		

ИТОГО

102 ч