

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 46
с углубленным изучением отдельных предметов

РАССМОТРЕНА
на заседании
МЦ учителей
физкультуры и ОБЖ
протокол № 5
от «__» _____ 2022 года

РЕКОМЕНДОВАНА
научно-методическим
советом школы

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
школы от 31.08.2022г
№ 115/8/о.д.

Директор / В.А. Крукле

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(7 класс)

Учитель: Красникова Дарья Сергеевна

Пояснительная записка

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Программа для 7 класса рассчитана на 102 часа при трехразовых занятиях в неделю.

Программный материал имеет две части - инвариативную (базовую часть) и вариативную: на инвариативную часть отводится 78 часов;
на вариативную часть отводится 24 часа.

О форме промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти (полугодия, семестров). Итоговая аттестация производится на основании четвертных (семестровых) оценок, зачёта и экзамена по выбору.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные (указать количество) упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

В программе отдельно представлены 2 образовательных модуля: «ОБЖ и культура здоровья», «ВЛО (Выдающиеся люди Отечества)».

О внесенных изменениях в рабочую программу и их обоснование.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования (климатогеографическими условиями) невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: лёгкая атлетика (прыжок в высоту); гимнастика (упражнения на брусках, на перекладине); лыжная подготовка.

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на вариативную часть раздел лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой.

О целях и задачах, решаемых при реализации рабочей программы.

Цель рабочей программы

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых

мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность Примерной рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение Примерной рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В основной школе содержание образования ориентируется на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой;

Новизна содержания образования по физической культуре определяется реализацией личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов, разработанных в отечественной педагогике, а также рядом принципов, определяющих основы развитие как собственно процесса образования, так и его учебного содержания.

Личностно-ориентированный подход предполагает рассматривать физическую культуру не только как средство укрепления здоровья и развития физических кондиций человека, но и как явление общечеловеческой культуры, проявляющейся в культуре здоровья, культуре телосложения, культуре движения, как способ жизнедеятельности человека, проявляющийся через творческую активность, культуру поведения и общения, культуру взаимодействия с людьми. По мере развития мышления, происходящего под воздействием целостного образовательного процесса, физическая культура приобретает для учащихся собственный личностный смысл и направленность, раскрывается в личностно и общественно востребованных качествах и ценностных ориентациях, что позволяет школьникам осознанно определять собственную идентичность, рассматривать себя как элемент исторически сложившегося сообщества, социума, коллектива. Формирующаяся под влиянием изучения предмета физической культуры личностная самоидентификация усиливает мотивацию учащихся на овладение предметным содержанием физической культуры, обуславливает

активное использование освоенного содержания в процессе самопознания и последующего самоопределения. Таким образом, овладение содержанием учебного предмета физкультуры обеспечивает не только всестороннее физическое развитие и физическую подготовленность учащихся, укрепление их здоровья, но и способствует развитию их гуманитарной культуры, содействует активному включению в социальные процессы, в здоровый образ жизни.

Деятельностный и практико-ориентированный подходы отражают стратегию современной образовательной политики, необходимость формирования человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества. И здесь, уже недостаточно обучение отдельным знаниям, навыкам и умениям, воспитание отдельно взятых качеств и способностей. Здесь необходим образовательный процесс, ориентированный на целостное развитие личности учащихся, на единство их физического, психического и нравственного развития. В качестве такого процесса выступает процесс формирования самостоятельности учащихся, самостоятельного мышления и инициативности, готовности проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения, активно включаться во взаимодействие с людьми и положительно относиться к новациям. Как следствие этого, для формирования самостоятельности учащихся в содержание образования по физической культуре вводятся темы по обучению школьников разнообразным способам физкультурной (двигательной) деятельности, которые используются как в индивидуальных, так и коллективных формах занятий. При этом, отбор учебного содержания, ориентированного на формирование самостоятельной деятельности, осуществляется с учетом возрастных интересов учащихся, которые, согласно теории ведущего вида деятельности в онтогенезе, на каждой степени образования неоднозначны. Отбор учебного материала в соотношении с интересами учащихся, обеспечивает активное их включение в самостоятельный процесс по совершенствованию собственной физической природы, индивидуализировать направленность этого процесса с учетом возрастных интересов каждого ученика. Ориентация на самостоятельную деятельность, связанную с удовлетворением индивидуальных интересов, побуждает учащихся к самообразованию, самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию соответствующей информации, активному взаимодействию и творческому сотрудничеству, как со своими сверстниками, так и взрослыми людьми. Таким образом, содержание образования по физической культуре, ориентированное на формирование самостоятельности, посредством обучения учащихся основам физкультурной (двигательной) деятельности, создает возможности целостного развития личности, способной творчески заниматься собственным физическим развитием и укреплением собственного здоровья.

Литература для учителя

1. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2006. - 3-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. «Физическая культура». Учебник для 5-7 классов и для 8-9 классов общеобразовательных учреждений; Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.
3. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях.
4. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев.

Литература для учащихся

«Физическая культура». Учебник для 5-7 классов и для 8-9 классов общеобразовательных учреждений; Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		7
1	Базовая часть	78,4 ч
1.1	Знания о физической культуре	7,7 ч. (345 мин.)
1.1.1	История физической культуры	2,3ч. (105 мин.)
1.1.2.	Физическая культура (основные понятия)	3,1 ч. (135 мин.)
1.1.3.	Физическая культура человека	2,3 ч.(105 мин.)
1.2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	12,6 ч. (565 мин.)
1.2.1.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	6,7 ч. (300 мин.)
1.2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	5,9 ч. (265 мин.)
1.3.	Физическое совершенствование	58,1 ч (2615мин)
1.3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2,4 ч. (110 мин)
1.3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	37,9 ч.(1705 мин)
1.3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	6,2 ч.(280 мин)
1.3.2.2.	Легкая атлетика	11,7 ч.(525 мин)
1.3.2.3.	Спортивные игры	17,2 ч,(775 мин)
1.3.2.4	Прикладно-ориентированная подготовка	2,8 ч. (125 мин)
1.3.3.	Упражнения общеразвивающей направленности	17,8 ч. (800 мин)
2	Вариативная часть	23,7 ч.(1065 мин)
	ОБЖ и культура здоровья	4 ч. (180мин)
	Народные игры	10 ч. (450 мин)
	Выдающиеся спортсмены России	9,7 час (437 мин)
	ИТОГО:	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль а.д. бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники

Двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

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

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

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

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Планируемые результаты освоения предмета, курса

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 7 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях:

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях.

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;

- анализировать выполнение спортсменами по видеоматериалу, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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.

Личностные результаты

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаи-

модействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

-готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

-готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

-стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

-готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

-осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

-осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

-готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

-освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

-повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

-формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Самостоятельное выполнение письменного задания, рефераты, презентации, доклады, сообщения. Позволяем закрепить знания в не урочное время и подготовиться к уроку.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Тематическое планирование образовательных модулей по физической культуре для учащихся 7 классов.

Программные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p align="center">Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.</p> <p>Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития.</p> <p>Выдающиеся советские и российские олимпийцы.</p> <p>Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека</p>	<p><i>Коллективное обсуждение:</i> (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Зарождение олимпийского движения» Темы проектов: «А. Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»;</p> <p>«I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка проектов и презентаций) Тема: «Олимпийское движение в СССР и современной России» Темы проектов: «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; «История летних Олимпийских игр в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи»</p> <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; -обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении; -обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения; -обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении <p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала).</p>

		<p>Тема: «Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; -обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; -узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта
<p>Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</p>	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы</p>	<p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Понятие «техническая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников; -изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям. <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; -знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения;

	<p>оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».</p>	<p>-устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</p> <p>-осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий;</p> <p>-анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений);</p> <p>-разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p><i>Беседа с учителем.</i> Тема: «Планирование занятий технической подготовкой»:</p> <p>знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть;</p> <p>определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Составление плана занятий по технической подготовке»:</p> <p>-повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке;</p> <p>-знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их</p>
--	--	--

		<p>содержании, делают выводы;</p> <p>-выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися эссе, мини докладов, презентаций). Тема: «Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями»:</p> <p>-анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <p>-анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений;</p> <p>-изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой»:</p> <p>-знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»;</p> <p>-обучаются способам диагностических процедур и правилам их проведения;</p> <p>-оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами;</p> <p>-анализируют результаты сравнения индивидуальных и</p>
--	--	--

		стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем).
Физическое совершенствование (64 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	<p><i>Самостоятельные занятия.</i> Тема: «Упражнения для коррекции телосложения»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела; -разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); -измеряют индивидуальные показатели участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах); -определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения; -составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; -планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела. <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме; -составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики; -разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня.
Спортивно оздоровительная деятельность.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением элементов ритмической гимнастики	<p><i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатическая комбинация»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -составляют акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и добавляют новые упражнения;

<p>Модуль «Гимнастика»</p>	<p>(девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статистическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, поворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p>	<p>- разучивают добавленные в комбинацию акробатические упражнения повышенной сложности и разучивают комбинацию в целом в полной координации (обучение в парах); -контролируют выполнение технические действия другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <i>Практические занятия.</i> Тема: «Акробатические пирамиды»: -знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках; распределяются по группам, определяют место в пирамиде; -анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений; -разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Стойка на голове с опорой на руки»: -наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; -составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации; ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); -составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки. <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений». <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Лазанье по канату в два приёма»:</p>
---------------------------------------	--	---

		<p>-повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>-наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма;</p> <p>-определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы;</p> <p>-составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации;</p> <p>-контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Упражнения степ-аэробики»:</p> <p>-просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих);</p> <p>-составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения;</p> <p>-подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степ-аэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса.</p>
Модуль «Лёгкая атлетика»	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бег с преодолением препятствий»:</p> <p>-наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», - определяют основные фазы движения и определяют их технические</p>

	<p>скорости передвижения и продолжительности выполнения прыжка с разбега в длину способом «согнув ноги» в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся катящейся с разной скоростью мишени.</p>	<p>сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения; описывают технику выполнения бега с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>-наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>-описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации;</p> <p>-контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Эстафетный бег»:</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники эстафетного бега, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения;</p> <p>-описывают технику выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и сравнивают с техникой скоростного бега с высокого старта, выделяют отличительные признаки при начальной фазе бега;</p> <p>-разучивают технику бега по фазам движения и в полной координации;</p> <p>-контролируют технику выполнения эстафетного бега другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по</p>
--	--	--

		<p>использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Метание малого мяча в катящуюся мишень»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью; -анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений»</p>
Модуль «Зимние виды спорта»	<p>Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.</p>	<p>Практические занятия (с использованием иллюстративного материала и видео материала) Тема: «Торможение на лыжах способом «упор»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона; -разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона; контролируют технику выполнения торможения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного Материала и видео материала). Тема: «Поворот упором при спуске с</p>

		<p>пологого склона»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -анализируют, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы; -составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона; <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и видео материала). Тема: «Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении; -составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; -наблюдает и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении; -составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации; <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на</p>
--	--	---

		другой при прохождении учебной дистанции»
Модуль «Спортивные игры»: Баскетбол	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Ловля мяча после отскока от пола»: -наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; -составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах). <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения»: -совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; -наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы; -описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации; -контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). <i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения»: -закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине; -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска</p>

		<p>мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы;</p> <p>-планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>-контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);</p> <p>-совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p>
Волейбол	<p>Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; перевод мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Верхняя прямая подача мяча»:</p> <p>-рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы;</p> <p>-планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации;</p> <p>-контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову»:</p> <p>-рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы,</p>

		<p>особенности технического выполнения, делают выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> -разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); - разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах); -совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).
Футбол	<p>Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Средние и длинные передачи футбольного мяча»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; -разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах) <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Тактические действия игры футбол»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; -разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); -знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии; -разучивают тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); -совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Модуль	Физическая подготовка к выполнению	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с

<p>«Спорт» (30 ч)</p>	<p>нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p>Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Тема: «Физическая подготовка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; -демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
<p>Выдающиеся спортсмены России (Выдающиеся люди России)</p>	<p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -характеризовать историческую роль спортсмена (тренера, команды) в достижениях советского (российского) спорта. -объяснять и доказывать, чем знаменателен данный спортсмен. - определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. - раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. - определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. - объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. - объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. - определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.

	<p>о Московской Олимпиаде 1980 г.</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.</p> <p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации.</p>	
ОБЖ	<p>Предупреждение бытового травматизма.</p> <p>Что такое авитаминоз?</p> <p>Профилактика простуды и гриппа.</p> <p>Правильное питание и здоровый образ жизни.</p> <p>Основные правила безопасного поведения на улицах и дорогах.</p> <p>Профилактика туберкулёза и лишая.</p> <p>Профилактика современных массовых заболеваний.</p> <p>Вред компьютера и вычислительной техники.</p> <p>Повторяем ПДД.</p> <p>Движение по тротуарам, обочинам дороги.</p> <p>Движение на загородных дорогах.</p> <p>Правостороннее движение</p> <p>Перекрестки и их виды</p> <p>Сигналы регулировщика</p> <p>Тормозной путь и тормозное расстояние</p> <p>Поведение при дорожно-транспортном</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Предупреждение бытового травматизма»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья».</p> <ul style="list-style-type: none"> -иметь первоначальные 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. -владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

	<p>происшествии</p> <p>Поведение при пожаре дома, в школе и в общественном месте</p> <p>Отравление угарным газом</p> <p>Правила поведения на водоеме в разный период (осень, зима, весна, лето).</p> <p>Летние каникулы и безопасность</p> <p>Оказание первой медицинской помощи.</p> <p>Помощь людям, терпящим бедствие на воде.</p> <p>Солнечный удар. Меры предосторожности.</p> <p>Первая помощь пострадавшему при солнечном ударе.</p>	
--	---	--

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.

№ урока по порядку	Основное содержание по темам Содержание уроков	Количество часов, отводимых на изучение темы
I четверть <i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег		
1.	Инструктаж по охране труда. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	9
4 - 5	Высокий старт. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.	
6 - 7	Финальное усилие. Эстафета. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	
8	Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	
9-10	Развитие скоростной выносливости. Инструктаж по ТБ.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.	
Метание		

11	Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	3
12	Метание мяча на дальность. Инструктаж по ТБ.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	
13	Метание мяча на дальность. Инструктаж по ТБ.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	
Прыжки		
14 -15	Развитие силовых способностей и прыгучести. Инструктаж по ТБ. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг) см. Приложение 2. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	4
16	Прыжок в длину с разбега. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	
17	Прыжок в длину с разбега. Инструктаж по ТБ.ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	
Длительный бег		
18 -19	Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	10
20	Развитие силовой выносливости. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	
21-22	Преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	
23 -24	Переменный бег. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.	
25	Гладкий бег. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м. - без учета времени. История отечественного спорта.	

26 -27	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	
II четверть Баскетбол		
28 -29	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	18
30 -32	Ловля и передача мяча. Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	
33-35	Ведение мяча. Инструктаж по ТБ. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	
36- 37	Бросок мяча. Инструктаж по ТБ.ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	
38-39	Тактика свободного нападения. Инструктаж по ТБ.ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. 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; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»	
40-41	Вырывание и выбивание мяча. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения 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; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	
42 -43	Нападение быстрым прорывом. Инструктаж по ТБ.ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	
44-45	Взаимодействие двух игроков. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	
46	Игровые задания. Инструктаж по ТБ. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	

	Инструктаж по ТБ.ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	
Волейбол		
48 -49	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	19
50 -51	Прием и передача мяча сверху. Инструктаж по ТБ.ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами».	
52-53	Прием и передача мяча снизу. Инструктаж по ТБ.ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами».	
54-55-56	Прием и передача мяча сверху и снизу с партнёром. Инструктаж по ТБ.ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами».	
57-58	Нижняя подача мяча. Инструктаж по ТБ.ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	
59-60	Нападающий удар (н/у). Инструктаж по ТБ.ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	
61- 62	Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	
63 -64	Тактика игры. Инструктаж по ТБ.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	

65 -67	Двусторонняя игра (Учебная игра). Инструктаж по ТБ.ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	
Гимнастика		
68	СУ. Основы знаний. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	10
69-70	Акробатические упражнения. Инструктаж по ТБ.ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	
71	Развитие гибкости. Инструктаж по ТБ.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	
72	Упражнения в висе и упорах. Инструктаж по ТБ.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.	
73	Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	
74-75	Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	
76- 78	Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.	
IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег		
79- 80	Преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	8
81-82	Развитие выносливости.	

	Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	
83-84	Переменный бег. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и много скоки. Переменный бег – 10 минут.	
85-86	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	
87	Развитие силовой выносливости. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	8
88	Гладкий бег. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	
89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных сторовых 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.).	
90 -91	Высокий старт. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.	
92 -93	Финальное усилие. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	
94	Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	
Метание		
95	Развитие скоростной выносливости. Инструктаж по ТБ.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.	5
96-97	Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	
98	Метание мяча на дальность. Инструктаж по ТБ.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	
99	Метание мяча на дальность. Инструктаж по ТБ.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения,	

	выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	
Прыжки		
100	Развитие силовых способностей и прыгучести. Инструктаж по ТБ. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	2
101	Прыжок в длину с разбега. Инструктаж по ТБ.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	
102	Повторение пройденного. Подведение итогов.	

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	В И Д Ы Д / З А Д А Н И Я	НА КАКОМ УРОКЕ
1.	Комплекс утренней гимнастики	1, 80, 81
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	2, 3, 52, 53
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	16, 101
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	8, 67, 69
5.	Упражнения на снятие усталости	15, 84, 87
6.	Равномерный бег	21, 22, 78, 79
7.	Прыжки со скакалкой	6, 7, 96, 97
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	9, 95
9.	Специальные дыхательные упражнения	26, 27
10.	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	25, 99, 102
11.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	4, 5, 23, 24, 82, 83
12.	Метания в горизонтальную цель	10
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	13, 14, 100
14.	Броски легких предметов на дальность и цель	11, 70, 72, 98
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	47, 48, 49
16.	Комплекс упражнений на развитие координации	12, 57, 58, 94
17.	Приседания на одной ноге	33, 35, 75, 77
18.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	54, 55
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	28, 29, 59, 60, 92, 93
20.	Танцевальные шаги	52, 53
21.	Акробатические упражнения	50, 51
22.	Комплекс упражнений на развитие силы	30, 32, 56
23.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	19, 20
24.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	42, 43
26.	Ловля и передача мяча на месте	36, 37
27.	Ведение мяча на месте	38, 39
28.	Упражнения на развитие реакции	40, 41, 73, 74, 90, 91
29.	Упражнения на развитие быстроты	17, 18, 88, 89
30.	Упражнения на развитие ловкости	44, 46, 61, 62, 85, 86
31.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	63, 64, 65, 66