Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Костинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
от 30.08.2019г № 115-од

Рабочая программа
по ___физической культуре_____
(учебный предмет)
_____7_____
(класс)
_____2019-2020 г.г_____
(срок реализации)

Разработчик программы:
Иванова Дарья Николаевна
(Ф.И.О. учителя)
Учитель физической культуре
(занимаемая должность)

«РАССМОТРЕНА»:

на заседании МО

Протокол № _1___

от «_29_» __08___ 2019 г.

Костино
2019 год

Планируемые результаты обучения.

Личностные, мета предметные, предметные результаты

Личностные результаты освоения программы по физической культуре учащимися основной школы являются:

- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое**,** духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению**,** мировоззрению, культуре, вере, гражданской позиции, к истории, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- 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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Мета предметные результаты освоения учащимися основной школы программы по физической культуре являются**:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

Предметными результатами освоения учащимися основной школы программы по физической культуре являются:

1) гармонично физически развитая личность;
2) выработанный стойкий навык в правильной осанке, устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
3) воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
4) обучение основам базовых видов двигательных действий;
5) дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
6) формирование основ знаний о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
7) выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
8) углубление представления об изучаемых видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;
9) воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
10) выработку организаторских способностей и навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
11) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
12) содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции личности.

Требования к планируемым результатам.

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов

Содержание учебного предмета.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы знаний о физической культуре», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

—знания о природе (медико-биологические основы деятельности);

—знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);

—знания об обществе.

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. Содержание раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из разных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Раздел 1. Лёгкая атлетика

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприсядет и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, поворотами. Развитие выносливости:

равномерный бег в режиме умеренно интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м равномерный 6 минутный бег.

2. Раздел – Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся

темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы

упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

3. Раздел – Волейбол

Стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; приём снизу; двусторонняя игра.

4.Раздел – Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одношажный ходы; прохождение дистанции до 30 км; спуски и подъёмы; торможения; игры на лыжах; эстафеты. Конькобежный спорт. Скольжение на двух ногах, на одной ноге; повороты; торможение; старт.

5.Раздел – Баскетбол

Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

Уровень физической подготовленности учащихся.

Для этого один раз в четверть замеряется уровень физической подготовленности учащихся по следующим показателям:

УЧАЩИЕСЯ 11-15 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)
Скоростные	Бег 30 м,с
Координационные	Челночный Бег 3х10 м,с
Скоростно-Силовые	Прыжки в длину с места, см
Выносливость	Бег 1000 м (мин,сек)
Гибкость	Наклон вперед Из положения сидя,см
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) количество раз Подъем туловища (девочки) За 30 сек количество раз

Тематическое планирование.

Содержание	Кол-во часов	Кол-во зачетов
Легкая атлетика	30	26
Гимнастика	18	9
Волейбол	18	7
Лыжная подготовка	18	9
Баскетбол	18	11
ИТОГО	102	58

Календарно-тематическое планирование на 2019-2020г

Класс: __7____

Предмет: физическая культура

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2011
2. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.
Авторы: М.А. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
Количество часов в неделю по учебному плану:____3____. Количество часов в год по учебному плану__102__.
Количество часов по разделам рабочей программы с учетом календарного учебного графика и расписания уроков совпадает с авторской.

Составитель КТП: учитель физической культуры, Иванова Дарья Николаевна.

Календарно- тематическое планирование, 7 класс

№ п/п	**№ п/т**	**Дата проведения**		**Тема урока**	**Характеристика основных видов деятельности учащихся**	**Кол-во часов**
		План	**Факт**			
Легкая атлетика (18 ч)						
	1	03.09		Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой Спринтерский бег.	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Прослушают лекцию об истории легкой атлетики и её составляющей.Совершенствуют технику высокого старта*(до 10–15 м)*, бегом с ускорением *(30–40 м),*специальными беговыми упражнениями; развития скоростных качеств.	1
2	2	04.09		Спринтерский бег. Высокий, низкий старт	Совершенствуют технику: высокого старта*(до 10–15 м)*, бегом с ускорением *(40–50 м)*, специальными беговыми упражнениями; развивают скоростные возможности организма. Совершенствуют технику эстафетного бега.	1
3	3	06.09		Спринтерский бег. Высокий, низкий старт	Совершенствуют технику: низкого старта*(до 10–15 м)*, бега по дистанции, специальным беговым упражнениям, развивают скоростные возможностей на отрезках в 40-60м. Совершенствуют технику эстафетного бега. Игра «Лапта»	1
4	4	10.09		Бег на результат(*30 м)*	Совершенствуют технику: высокогои низкого старта(30м), бегом с ускорением *(50–60 м),* финиширование; специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. ОРУ. Игра «Лапта»	1

5	5	11.09		Бег на результат *(60 м)*	Совершенствуют технику: спринтерского бега (низкий старт и стартовый разгон). Ускорение 60 м. на результат (зачет)беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Совершенствуют технику передачи эстафетной палочки Игра «Лапта»	1
6	6	13.09		Эстафетный бег.	Совершенствуют технику эстафетного бега. Совершенствуют технику передачи эстафетной палочки Игра «Лапта»	1
7	7	17.09		Эстафетный бег.	Совершенствуют технику эстафетного бега. Совершенствуют технику передачи эстафетной палочки в «коридоре». Игра «Лапта»	1
8	8	18.09		Эстафетный бег.	Совершенствуют технику эстафетного бега. Совершенствуют технику передачи эстафетной палочки на скорости по кругу с использованием «коридора». Игра «Лапта»	1
9	9	20.09		Прыжок в длину с места.	Совершенствуют технику отталкивания в прыжке в длину с места, совершенствуют технику отталкивания и приземления; специальным беговым упражнениям; развитию скоростно-силовых качеств.	1
10	10	24.09		Прыжок в длину с разбега (согнув ноги)	Совершенствуют технику прыжка в длину с разбега (согнув ноги); прыжковых подводящих упражнений для развития скоростно-силовых качеств; прыжков в длину с 5-7 беговых шагов. Совершенствуют технику фазы разбега, отталкивания, полета, приземления.	1
11	11	25.09		Прыжок в длину с разбега (согнув ноги)	Совершенствуют технику прыжка в длину с разбега (согнув ноги); прыжковых подводящих упражнений для развития скоростно-силовых качеств; прыжков в длину с полного разбега. Игра «Лапта»	1
12	12	27.09		Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). Зачет.	Совершенствуют технику прыжка в длину с разбега (согнув ноги); прыжковых подводящих упражнений для развития скоростно-силовых качеств; прыжков в длину с полного разбега. Совершенствуют технику фазы разбега, отталкивания, полета, приземления.	1
13	13	01.10		Метание малого мяча в вертикальную цель	Совершенствуют техникуметания малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. Научаться общим развивающим упражнениям для подготовки организма к предстоящей работе в движении. Играют в подвижную игру «Попади в цель».	1
14	14	02.10		Метание малого мяча в горизонтальную цель	Совершенствуют технику метания малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ в движении. Научатся играть в подвижную игру «Попади в цель».	1
15		04.10		Метание малого	Совершенствуют технику метания малого	1

				мяча на дальность броска	мяча на дальность броска с места и 5–6 м разбега; специальным подводящим общеразвивающим упражнениям для укрепления мышц спины. Играют в подвижную игру«Перестрелка».	
16	16	08.10		Бег на средние дистанции1000м	Совершенствуют технику длительного бега.1) Кроссовый бег. 2)Бег в равномерном темпе до 6 мин. Подвижная игра «Лапта»	1
17	17	09.10		Бег 1500 м.	Совершенствуют технику бега на выносливость 1000 м.Подвижная игра «Лапта»	1
18	18	11.10		Бег 2000 м.	Совершенствуют технику бега на выносливость 2000 м. (без учета времени).Подвижная игра «Лапта»	1
Волейбол (18часов)						
19	1	15.10		Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играм. Волейбол. История развития. Правила и судейство.	Знакомство с ТБ на занятиях волейболом. Прослушают лекцию об истории развития волейбола, правила и судейство игр по волейболу. Совершенствуют технику «стойка игрока на площадке»; передвижения в стойке; передача мяча двумя руками сверху вперед. Играют в волейбол по упрощённым правилам.	1
20	2	16.10		Передвижения в стойке волейболиста.	Совершенствуют технику «стойка игрока на площадке»; передвижения в стойке волейболиста; передача мяча двумя руками сверху вперед. Играют в волейбол по упрощённым правилам.	1
21	3	18.10		Передвижения в стойке волейболиста.	Совершенствуют технику «стойка игрока на площадке»; передвижения в стойке; передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Играют в волейбол по упрощённым правилам.	1
22	4	22.10		Передача мяча двумя руками сверху над собой, вперед.	Совершенствуют технику «стойка игрока на площадке»; передвижения в стойке; передача мяча двумя руками сверхуна месте и после передачи вперед. Играют в волейбол по упрощённым правилам.	1
23	5	23.10		Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.	Совершенствуют технику «стойка игрока на площадке»; передвижения в стойке; передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Играют в волейбол по упрощённым правилам.	1
24	6	25.10		Подвижные игры-эстафеты с элементами волейбола.	Совершенствуют технику «стойка игрока на площадке»; передвижения в стойке; передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Играют в волейбол по упрощённым правилам.	1
25	7	05.11		Игра в мини-волейбол. По упрощенным	Совершенствуют технику «стойка игрока на площадке»; передвижения в стойке; передача мяча двумя руками сверху на	1

				правилам.	месте и после передачи вперёд; приему мяча снизу двумя руками Играют в волейбол по упрощённым правилам.	
26	8	06.11		Совершенствование приему мяча снизу двумя руками.	Совершенствуют технику «стойка игрока на площадке»; передвижения в стойке; передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед, приему мяча снизу двумя руками. Играют в волейбол по упрощённым правилам.	1
27	9	08.11		Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Совершенствуют технику мяча снизу двумя руками; техническим подводящим упражнениям. Играют в волейбол по упрощённым правилам.	1
28	10	12.11		Совершенствуют приём и передачу мяча сверху двумя руками.	Совершенствуют технику приёма, передачи мяча сверху двумя руками на месте; технические подводящие упражнения к обучению.Играют в волейбол по упрощённым правилам.	1
29	11	13.11		Техника приёма и передачи мяча сверху, снизу двумя руками на месте.	Будут закреплять технику приёма и передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте; изучать технические подводящие упражнения к обучению; совершенствовать технику. Играют в волейбол по упрощённым правилам..	1
30	12	15.11		Совершенствуют технику прямой нижней подаче.	Совершенствуют технику прямой нижней подаче; индивидуальное выполнение упражнений с мячом. Играют в «Волейбол» по упрощенным правилам.	1
31	13	19.11		Совершенствуют технику прямой нижней подаче.	Совершенствуют технику прямой нижней подаче; изучат технические подводящие упражнения к обучению; индивидуальное выполнение упражнений с мячом. Играют в «Волейбол» по упрощенным правилам.	1
32	14	20.11		Совершенствуют технику прямой верхней подаче	Совершенствуют технику прямой верхней подаче; изучат технические подводящие упражнения к обучению; индивидуальное выполнение упражнений с мячом. Играют в «Волейбол» по упрощенным правилам.	1
33		22.11		Совершенствуют технику прямой верхней подаче.	Совершенствуют технику прямой верхней подаче; изучат технические подводящие упражнения к обучению; индивидуальное выполнение упражнений с мячом. Играют в «Волейбол» по упрощенным правилам	1
34	16	26.11		Совершенствуют технику боковой подачи.	Совершенствуют технику боковой подаче; изучат технические подводящие упражнения к обучению; индивидуальное выполнение упражнений с мячом. Играют в «Волейбол» по упрощенным правилам	1
35		27.11		Совершенствуют технику боковой подачи.	Совершенствуют технику боковой подачи; индивидуальное выполнение упражнений с мячом.	1
36	18	29.11		Двусторонняя	Будут совершенствовать технику	1

				игра в «Волейбол» по упрощенным правилам.	двусторонней игры в «Волейбол» по упрощенным правилам.	
Гимнастика (18часов)						
37	1	04.12		Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнений на месте. Строевые упражнений в движении	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Прослушают лекцию об истории гимнастики и её составляющей. Совершенствуют технику строевых упражнений; назначение и особенности строевых упражнений; основных строевых понятий; основных групп строевых упражнений; строевых приёмов; технику ОРУ(далее общеразвивающие упражнения)	1
39	2	18.12		Совершенствуют технику акробатических упражнений «стойка на лопатках», «кувырок», «мост», «полу шпагат». Зачёт.	Совершенствуют технику акробатических упражнений. Совершенствуют технику «стойка на лопатках», перекатам, кувыркам вперёд и назад. Совершенствуют технику помощи и страховки для демонстрации упражнений в акробатической связке. Будут развивать координационные способности.	1
40	3	15.01		Опорные прыжки ноги врозь, через гимнастического козла. Зачет.	Совершенствование технике опорных прыжков, технике опорных прыжков, фазы: разбега, наскока на мостик, толчка ногами, полета до толчка руками, наскока на опору, полет после толчка руками и приземление. Освоят технику: помощи и страховки для демонстрации упражнений опорный прыжок. Научатся играть в игры – эстафеты с предметами. Зачет.	1
41	4	29.01		Лазание по канату в три приема, освоение висов и упоров. Лазание по канату, освоение висов и упоров. Зачет	Совершенствование технике выполнения упражнения лазание по канату в три приема. Совершенствуют технику висов. Совершенствуют технику упоров.	1
Лыжная подготовка(18часов)						
42	1	05.02		Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. История развития лыжного спорта. Совершенствование передвижения ступающим	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Прослушают лекцию об истории развития лыжного спорта; значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, закаливания; требования к одежде и обуви; подбор лыжного инвентаря.	1

				шагом.		
43	2	19.02		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение контрольной дистанции.	Совершенствуют технику конькового хода. Непрерывное прохождения дистанции от 100-200 м.	1
Баскетбол (18часов)						
44	1	04.03		Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История развития баскетбола. Совершенствуют технику ведения мяча правой, левой рукой, попеременно.	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. Прослушают лекцию об истории развития баскетбола, правила и судейство игр по баскетболу. Совершенствуют технику ведения мяча правой, левой рукой, попеременно; выполнять упражнения на месте, в движении.	1
45	2	18.03		Совершенствуют тактику игры. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствуют тактику игры; тактику свободного нападения (3 х3). Играют по упрощённым правилам в «Баскетбол», применяя изученные правила	1
46	3	01.04		Позиционное нападение через скрестный выход.	Совершенствуют технику стойки и передвижения игрока с ведением мяча, с изменением скорости и высоты отскока. Сочетают приемы: (ведение – остановка – бросок). Совершенствуют технику позиционное нападение через скрестный выход. Изучают правило «Средней линии». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
47	4	15.04		Совершенствуют технику подбора мяча после броска. Комбинация из освоенных элементов. Зачет	Совершенствуют технику владения мячом; технику броска после ведения; подбор мяча после броска. Играют по правилам в «Баскетбол». Жесты судьи на площадке.	1
Легкая атлетика (12часов)						
48	1	06.05		Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой Совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега, способом перешагивание.	Повторят ТБ на занятиях легкой атлетикой. Совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега, способом «Перешагивания». Выполняют прыжковые упражнения для предстоящей работы. Изучают технику прыжка с 3-5 шагов разбега. Играют в подвижную игру «Бег с флажками».	1
49	4	20.05		Прыжок в высоту с разбега, способом	Совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега, способом «Перешагивание». Выполняют упражнения для развития	1

				перешагивание. Зачет. Бег 1000 м. Зачет. Кросс 1500м. Зачет.	скоростно-силовых качеств; прыжки с полного разбега. Зачет.	

Календарно – тематический план для родителей (законных представителей)

№ урока	Содержание материала	Рекомендуемая дата проведения	Примечание
	Легкая атлетика		
1,2,3,4,5	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег 100м. ОРУ на развитие общей выносливости. Бег 30 м. (2-3 повторения). Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы. Бег 60 м. (2-3 повторения). Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений).	С 03.09 по 18.09	
6,7,8,9,10	Челночный бег 3х10. Наклон вперед из положения сидя. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек. Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег 1000 м. с фиксированием результата	С 20.09 по 02.10	
11,12,13, 14,15	Прыжок в высоту «ножницы». Обучение с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов разбега.	С 04.10 по 16.10	
16,17,18, 19,20	Метание малого мяча (150 гр) на дальность с 5-6 шагов разбега. Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 шагов разбега. Обучение техники длительного бега. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700гр (м), 500 гр (д). Обучение техники эстафетного бега.	С 18.10 по 06.11	
Спортивные игры. Баскетбол			
21,22,23, 24,25	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой попеременно. Остановка мяча прыжком, двумя шагами. Штрафной бросок.	С 08.11 по 20.11	
26,27,28, 29,30	Бросок мяча в корзину одной рукой. Броски мяча со среднего расстояния. Перехват мяча. Ведение мяча с изменениями направления.	С 22.11 по 04.12	
31,32,33, 34,35	Вырывание мяча. Действия двух нападающих против одного защитника. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мячей в движении-остановка-бросок мяча в корзину в прыжке. Учебная игра.	С 06.12 по 18.12	
Волейбол			
36,37,38, 39,40	Основный способы перемещения волейболиста. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача.	С 20.12 по 15.01	

	Прием мяча снизу. Прием мяча сверху. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.		
Лыжи			
41,42,43, 44,45	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы техники спусков на лыжах, обучение правильному падению. Одновременно бесшажный ход. Переход от переменного двухшажного хода к одновременным ходам.	С 17.01 по 29.01	
46,47,48, 49,50	Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок. Передвижение на лыжах 3 км (м), 2 км (д) без учета времени. Обучать эстафетному бегу на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам. Поворот упором двумя лыжами «плугом».	С 31.01 по 12.02	
51,52,53, 54,55	Повторное прохождение коротких отрезков 300-400 м (м), 200-3—м (д) 2-3 раза с интервалом 4-5 мин. Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3 км (м), 2 км (д) на время. Подъем скользящим шагом. Освоение техники полуконьковым ходом. Освоение техники конькового хода.	С 14.02 по 26.02	
Гимнастика			
56,57,58, 59,60	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повороты направо, налево при ходьбе и на месте. Хождение плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с набивными мячами.	С 28.02 по 12.03	
61,62,63, 64,65	Упражнения на гимнастической скамейке. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Переворот в сторону.	С 14.03 по 02.04	
66,67,68, 69,70	Прыжок ноги врозь через козла в длину. Лазание по канату в три приема. Лазание по канату в два приема. Ходьба скрестными шагами вправо и влево на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге «ласточка». Комбинация из ранее изученных упражнениях.	С 04.04 по16.04	
Легкая атлетика			
71,72,73, 74,75	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег 800 м. Бег 30 м. (2-3 повторения). Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5 повторений). Челночный бег 3х10. Наклон вперед из положения сидя.	С 18.04 по 07.05	
76,77,78, 79,80	Прыжки в длину с места. Бег 1000 м. с фиксированием результата. Подтягивание на высокой перекладине. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	С 09.05 по 21.05	
81,82,83, 84,85	Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега. Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 м. Обучение техники эстафетного бега. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	С 23.05 по29.05	