Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Костинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
от 30.08.2019г № 115-од

**Рабочая программа**
по физической культуре (индивидуальное обучение)
*(учебный предмет)*
7 класс
2019-2020
*(срок реализации)*

**Разработчик программы: Иванова.Д.Н**

Учитель физической культуры

«РАССМОТРЕНА»:
на заседании МО
Протокол № _1___
от «_29_» __08___ 2019 г.

Костино, 2019

**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 |
|---|---|
| Легкая атлетика | 20 |
| Гимнастика | 4 |
| Волейбол | 18 |
| Лыжная подготовка | 2 |
| Баскетбол | 4 |
| ИТОГО | 48 |

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__.
С 1 декабря 2019 года, программа поменялась в связи с тем, что ученик переведён на индивидуальное обучение.
**Количество часов в месяц по учебному плану:**____2____.
**Количество часов в год по учебному плану**:__48__.
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** | | | | | | |
| | 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: высокого и 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 | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | технику отталкивания и приземления; специальным беговым упражнениям; развитию скоростно-силовых качеств. | |
| 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 технику метания 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 мяча на дальность броска | Совершенствуют технику метания малого мяча на дальность броска с места и 5–6 м разбега; специальным подводящим общеразвивающим упражнениям для укрепления мышц спины. Играют в подвижную игру «Перестрелка». | 1 |
| 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** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 сверху на 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 правилам. | Совершенствуют технику «стойка игрока на площадке»; передвижения в стойке; передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд; приему мяча снизу двумя руками Играют в волейбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 26 | 8 | 06.11 | | Совершенствование приема 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 | | Совершенствование приёма и передачи мяча | Совершенствуют технику приёма, передачи мяча сверху двумя руками на месте; технические подводящие | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | сверху двумя руками. | упражнения к обучению. Играют в волейбол по упрощённым правилам. | |
| 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 | | Совершенствование техники прямой нижней подаче. | Совершенствуют технику прямой нижней подаче; индивидуальное выполнение упражнений с мячом. Играют в «Волейбол» по упрощенным правилам. | 1 |
| 31 | 13 | 19.11 | | Совершенствование техники 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 | | Совершенствование техники 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 | | Совершенствование техники 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 | | Совершенствование техники 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 | | Совершенствование техники боковой подачи. | Совершенствуют технику боковой подачи; индивидуальное выполнение упражнений с мячом. | 1 |
| 36 | 18 | 29.11 | | Двусторонняя игра в «Волейбол» по упрощенным правилам. | Будут совершенствовать технику двусторонней игры в «Волейбол» по упрощенным правилам. | 1 |
| **Гимнастика** | | | | | | |
| 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 |
| 38 | 2 | 18.12 | | Совершенствование техники | Совершенствуют технику акробатических упражнений. Совершенствуют технику | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | акробатических упражнений «стойка на лопатках», «кувырок», «мост», «полу шпагат». Зачёт. | «стойка на лопатках», перекатам, кувыркам вперёд и назад. Совершенствуют технику помощи и страховки для демонстрации упражнений в акробатической связке. Будут развивать координационные способности. | |
| | | | | | | |
| 39 | 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 |
| 40 | 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** | | | | | | |
| 41 | 1 | 05.02 | | Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. История развития лыжного спорта. Совершенствование передвижения ступающим шагом. | 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 |
| 42 | 2 | 19.02 | | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение контрольной дистанции. | Совершенствуют технику конькового хода. Непрерывное прохождения дистанции от 100-200 м. | 1 |
| **Баскетбол** | | | | | | |
| 43 | 1 | 04.03 | | Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История развития баскетбола. Совершенствование техники | 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 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ведения мяча правой, левой рукой, попеременно. | | |
| 44 | 2 | 18.03 | | Совершенствование тактики игры. Игра по упрощенным правилам. | Совершенствуют тактику игры; тактику свободного нападения (3 х3). Играют по упрощённым правилам в «Баскетбол», применяя изученные правила | 1 |
| 45 | 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 |
| 46 | 4 | 15.04 | | Совершенствование техники 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** | | | | | | |
| 47 | 1 | 06.05 | | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой Совершенствование техники 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 |
| 48 | 4 | 20.05 | | Прыжок в высоту с разбега, способом перешагивание. Зачет. Бег 1000 м. Зачет. Кросс 1500м. Зачет. | Совершенствуют технику прыжка в высоту с разбега, способом «Перешагивание». Выполняют упражнения для развития скоростно-силовых качеств; прыжки с полного разбега. Зачет. | 1 |

**Календарно – тематический план для родителей (законных представителей)**

| № урока | Содержание материала | Рекомендуемая дата проведения | Примечание |
|---|---|---|---|
| **Легкая атлетика** | | | |
| 1,2,3,4,5 | Совершенствование техники строевых упражнений; назначение и особенности строевых упражнений; основных строевых понятий; основных групп строевых упражнений; строевых приёмов; технику ОРУ (далее общеразвивающие упражнения) Совершенствование техники акробатических упражнений. Совершенствование техники «стойка на лопатках», перекатам, кувыркам вперёд и назад. | С 04.12 по 18.12 | |
| 6,7,8,9,10 | 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. Освоение техники: помощи и страховки для демонстрации упражнений опорный прыжок. Совершенствование техники выполнения упражнения лазание по канату в три приема. Совершенствование техники висов. Совершенствование техники упоров. | С 15.01 по 29.01 | |
| **Лыжная подготовка** | | | |
| 11,12,13, 14,15 | Лекция об истории развития лыжного спорта; значения занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, закаливания; требования к одежде и обуви; подбор лыжного инвентаря. Совершенствование техники конькового хода. Непрерывное прохождения дистанции от 100-200 м. | С 05.02 по 19.02 | |
| **Спортивные игры. Баскетбол.** | | | |
| 16,17,18, 19,20 | Лекция об истории развития баскетбола, правила и судейство игр по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой, попеременно; выполнять упражнения на месте, в движении. Совершенствование тактики игры; тактики свободного нападения (3 х3). Игра по упрощённым правилам в «Баскетбол», применяя изученные правила | С 04.03 по 18.03 | |
| 21,22,23, 24,25 | Совершенствование техники стойки и передвижения игрока с ведением мяча, с изменением скорости и высоты отскока. Сочетают приемы: (ведение – остановка – бросок). Совершенствование техники позиционное нападение через крёстный выход. Изучение правил «Средней линии». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Совершенствование техники владения мячом; технику броска после ведения; подбор мяча после броска. Играют по правилам в «Баскетбол». Жесты судьи на площадке. | С 01.04 по 15.04 | |

| Лёгкая атлетика | | | |
|---|---|---|---|
| 26,27,28, 29,30 | Совершенствование техники 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». Совершенствования техники прыжка в высоту с разбега, способом «Перешагивание». Выполнение упражнения для развития скоростно-силовых качеств; прыжки с полного разбега. Зачет. | С 06.05 по 20.05 | |