

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 7 классаявляется частью адаптированной основной общеобразовательной программы для слабовидящих детей КГБОУ «Красноярская школа №1», разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008.

 Рабочая программа призвана обеспечить целенаправленность, систематичность, последовательность в работе учителя по раскрытию ее содержания через урочную деятельность.

Цель рабочей программы: создание условий для планирования, организации и управления образовательной деятельностью по физической культуре 7 класса; реализация содержания АООП НОО ОВЗ, образовательной программы по физической культуре 7 класса, в соответствии с календарным учебным графиком и установленным количеством часов учебного плана ОУ.

 На изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 102 часов, из расчета 3 часа в неделю.

 **Приоритетными направлениями реализации рабочей программы** выступают:

* осуществление образовательного и коррекционного процессов, т.е. реализация общеобразовательных программ начального, общего образования для детей с патологией зрения;
* формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
* обеспечение обучения, воспитания, коррекции первичных и вторичных отклонений в развитии детей с нарушениями зрения, развитие сохранных анализаторов, формирование социально значимых качеств личности, компенсаторных умений и навыков, обеспечивающих социальную адаптацию в обществе;
* обеспечение условий для качественного обучения слабовидящих учащихся, всестороннего развития и раскрытия их способностей;
* создание условий для осознанного выбора и последующего освоения профессиональных образовательных программ.

**Ценностными ориентирами реализации** рабочей программы являются:

* профилактика, коррекция отклонений в физическом и психическом развитии, формирование компенсаторных способов деятельности;
* достижение учащимися общего уровня образованности, осознание ими своих реальных возможностей через формирование адекватного отношения к своему дефекту и организацию обучения с учетом индивидуальных особенностей;
* развитие навыков саморегуляции и саморазвития, подготовка учащихся к интеграции среди нормальновидящих сверстников и взрослых на основе сформированности навыков коммуникативной деятельности в условиях сенсорной недостаточности;
* профилактика, сохранение и развитие психофизического здоровья учащихся, формирование обобщенных способов деятельности;
* организация учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных особенностей и потенциальных возможностей личности, перспектив использования сохранных анализаторов;
* накопление, систематизация, анализ материалов диагностики, включающих отслеживание учебной результативности, психолого-педагогического наблюдение и медицинское сопровождение слабовидящего ребенка.

 Категория детей, имеющих зрительный дефект, по состоянию нарушений зрения весьма разнообразна и неоднородна как по остроте центрального зрения, так и по характеру глазных заболеваний *См. Приложение особенности класса (диагнозы по каждому ученику)*.

 К детям с нарушением зрения относятся:

- слабовидящие со снижением зрения от 0,05 до 0,2 на лучше видящем глазу с очковой коррекцией;

- дети с косоглазием и амблиопией.

 Обучающийся с нарушением зрения получает образование, соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья.

 Он полностью включён в общий образовательный поток и по окончании школы может получить такой же документ об образовании, как и его здоровые сверстники. Осваивая основную образовательную программу, требования к которой установлены действующим ФГОС, обучающийся с нарушением зрения имеет право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации. При организации оценочной процедуры необходимо создавать условия, учитывающие особенности участвующих в ней детей-инвалидов, детей с ОВЗ. Обязательной является систематическая специальная помощь – создание условий для реализации особых образовательных потребностей.

 **Специальные условия освоения образовательной программы:**

* доступность учебной информации для зрительного восприятия слабовидящими обучающимися; при чтении рекомендуется использовать печатный (рубленный) шрифт, гарнитура Arial или Verdana;
* обеспечение доступности учебной информации для рационального чередования зрительной нагрузки со слуховым восприятием учебного материала;
* при изготовлении индивидуальных карточек использовать шрифт Arial, размер кегль 14-16, 1,5 строчный интервал;
* предъявление иллюстративной наглядности в рельефе и в цвете, а карточек для чтения на горизонтальной поверхности при помощи фоновых экранов с фиксацией строки линейкой; цветоконтрастность и цветонасыщенность – 80-100%; загруженность перцептивного поля до 4-5 объектов;
* учет в процессе организации учебной и внеучебной деятельности клинической картины зрительного заболевания обучающихся, состояния основных зрительных функций, индивидуального режима зрительных и физических нагрузок;
* соблюдение регламента зрительных нагрузок в соответствии с глубиной зрительных нарушений и клинических форм зрительных заболеваний (непрерывная зрительная нагрузка 10-15 минут с отдыхом 3-5 минут); проведение зрительной гимнастики не менее 2-х раз на протяжении урока/занятия (на усиление аккомодации);
* использование приемов, обеспечивающих снятие зрительного напряжения и профилактику зрительного утомления;
* наличие специально организованной и приспособленной среды: использование специальных учебных материалов и дидактических пособий; минимизация в образовательном пространстве предметов, которые могут отвлекать, рассеивать внимание ребенка (на рабочем столе должны находиться только необходимые на данном уроке принадлежности);
* оказывать организующую и стимулирующую помощь;
* вербальная, визуальная, тактильная стимуляция (вопрос, задание), способные своевременно переключать ученика с одного вида деятельности на другой;
* систематическое и целенаправленное развитие всех органов чувств;
* увеличение времени на выполнения практических работ, в том числе итоговых: при выполнении итоговых работ время на их выполнение может быть увеличено в 2 раза по сравнению с регламентом, установленным для обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья;
* учет темпа учебной работы слабовидящих обучающихся в зависимости от состояния их зрительных функций и уровня развития;
* применение как общих, так и специальных методов и приемов обучения;
* ограничение физических нагрузок, исключение подъема тяжестей, резких движений, длительных и резких наклонов головы и туловища, прыжков и подскоков, стойки вниз головой и т.д.
* включение в обычную социальную среду в рамках спортивно-оздоровительной, культурно-развлекательной, досуговой деятельности.

Цели и задачи реализации программы.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета.

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

Структура и содержание программы.

 В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических

навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

**В области познавательной культуры:**

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

 • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

 **В области нравственной культуры:**

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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 культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

**В области нравственной культуры:**

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. **В области коммуникативной культуры:**

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**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.

Содержание учебного курса.

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). **Физическая культура (основные понятия)**.

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка

техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики**. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика**. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол**. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Описание учебно-методического и материально-технического**

**обеспечения образовательного процесса по физической культуре.**

УМК по физической культуре для 1-4 классов под редакцией Лях В.И., Зданевич А.А.

 1.гимнастические снаряды:

- гимнастические маты;

- канат;

- подкидной мостик;

- скакалки;

- гимнастические скамейки;

- шведская стенка.

- перекладина;

- гимнастический козёл;

- брусья параллельные.

2. Инвентарь:

- набивные мячи 1кг.,3кг.;

- волейбольные мячи;

- баскетбольные мячи;

- мячи футбольные;

- футбольные ворота 2шт.;

- малые мячи (для метания);

- обручи;

- кегли;

- столы для настольного тенниса 2шт.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными ***задачами*** для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

* укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
* воспитание морально-волевых качеств;
* формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
* обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнения из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

**Планируемые результаты изучения учебного курса**

**Знания о физической культуре**

***Выпускник научится:***

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность:***

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.**

Количество часов по программе: 102 ч.

Формы контроля: тестирование - 12 тестов

 фронтальный опрос - 5

 контрольные нормативы – 23

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Дата проведения** | **Тема****урока** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | Выполнение требований ФГОС |
| **уметь** | **знать** |
| **Легкая атлетика** (16ч) |
|  1. |   | Вводный инструктаж по охране труда. Спринтерский бег. | Вводный |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Бег с максимальной скоростью до 50 м. спортивные игры. |  Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. | Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. |
| 2  |  | Высокий старт. Развитие скоростных способностей.  | Изучение нового материала |  Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей. | Уметь пробегать с максимальной скоростью. | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. |
| 3 |   | Высокий старт. Стартовый разгон.  | Комплекс | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | Знать название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. |
| 4 |   | Высокий старт | Комплексный  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 15 до 30. скоростной бег до 50 метров (2 серии). Игра  | Уметь демонстрировать технику высокого старта | Знать технику выполнения бега с высокого старта |
| 5 |   | Высокий старт | Учетный | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 200 метров на результат. | Уметь демонстрировать технику высокого старта | Знать правила соревнований в беге. |
| 6  |  | Финальное усилие. Эстафеты. | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью. |
| 7 |  | Финальное усилие. Эстафеты. | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Финишную линию пробегать с максимальной скоростью. Выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом. Челночный бег 4 х 9 – результат. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью |
| 8 |  | Эстафеты. Развитие скоростных способностей. |  учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. 60м на результат. | Уметь стартовать из разных исходных положений. | Иметь представления о темпе, скорости. |
| 9 |  | Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м на результат.  | Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.  |  Иметь представления о темпе, скорости, направленных на развитие скоростной выносливости |
| 10 |   | Бег 100– 150м. Развитие скоростно – силовых способностей. | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Повторное пробегание отрезков 100-150м. чередование с ходьбой 50м. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр. | Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе. | Иметь представления о темпе, скорости, направленных на развитие скоростной выносливости |
| 11 |   | Метание мяча на дальность. | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. В горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 8 – 10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. 30м – на результат |  Уметь метать теннисный мяч на дальность. | Знать основы правильной техники выполнения метания. |
| 12 |  | Метание мяча на дальность. | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние; в коридор 5 – 6 м.  | Уметь демонстрировать технику в целом. | Знать основы правильной техники выполнения метания. |
| 13 |  | Прыжки и многоскоки. Развитие силовых и координационных способностей |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. 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). Развитие скоростно-силовых способностей. Вставание в сед из положения лежа за 1 мин. на результат. | Уметь выполнять разнообразные многоскоки и прыжки. | Знать виды прыжков. |
| 14  |  | Техника прыжка. Развитие силовых и координационных способностей. | учетный |  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.  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 15 |  | Прыжок в длину с разбега.  | комплексный | Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 16 |   | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5 – 7 беговых шагов. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| **Кроссовая подготовка (11 ч)** |
| 17 |   |  Медленный бег с изменением направления по сигналу. Развитие выносливости. | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Гладкий бег по стадиону. подтягивание – на результат.  |  Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. | Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости |
| 18 |  | Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров (мальчики), до 2500 метров (девочки). Спортивные игры. | Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. | Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости |
| 19 |   | Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости. | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Отжимание на результат. Спортивные игры. | Уметь выполнятькорректировку техники бега | Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости |
| 20 |  | Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  |  Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. | Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости |
| 21 |  | Преодоление препятствий | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием. Спортивные игры.  | Уметь распределять силы в беге на большие дистанции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
|  22 |   | Преодоление препятствий | комплексны | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 23 |   | Переменный бег | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Наклон из положения сидя на результат. | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 24 |   | Переменный бег | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Спортивные игры  |  Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 25 |   | Гладкий бег  | комплексный |  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  | Знать правила соревнований в беге. |
| 26 |   | Бег в равномерном темпе. | комплексный |  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. | Уметь демонстрировать физические кондиции | Иметь представления о темпе направленные на развитие выносливости |
|  27 |  | Бег в равномерном темпе. | комплексный |  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.  |  Уметь демонстрировать физические кондиции | Иметь представления о темпе направленные на развитие выносливости |
| **Спортивные игры. Баскетбол (21 ч)** |
| 28  |  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | обучение | Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Знать терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол |
| 29 |   |  Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | комплексный | Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений (подскоки, приседаний, поворотов). ОРУ с мячом. Прыжки в полуприседе с продвижением. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Знать терминологию игры в баскетбол и технику владения мячом. |
| 30 |   | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | комплексный | Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. |
| 31 |   | Ловля и передача мяча. | обучение | Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра « Борьба за мяч» | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. |
| 32 |  | Ловля и передача мяча. | комплексный | Стартовые рывки на 8 - 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в тройках, в движении; игра «Борьба за мяч».  | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. |
| 33 |  | Ловля и передача мяча. | учетный | Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом.  | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. |
| 34 |   | Ведение мяча. | Изучение нового материала | Бег с ускорением по сигналу. ОРУ. остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча, с мячом; освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой; игра «Борьба за мяч» | Уметь демонстрировать технику ведения мяча. | Знать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. |
| 35 |   | Ведение мяча. | комплексный | Обычный бег с остановкой по сигналу. ОРУ. Выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров руками; ведение с изменением направления движения и скорости; ведение ведущей и не ведущей рукой. Игра «Борьба за мяч». | Уметь демонстрировать технику ведения мяча. | Знать правила мини – баскетбола. |
| 36 |   | Ведение мяча | учетный |  Бег с остановкой по сигналу и поворотом на месте. Продолжать движение. ОРУ. 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». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Знать правила игры в мини – баскетбол. |
| 37 |  | Броски мяча | Изучение нового материала | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч». | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места. | Знать технику броска мяча в корзину. |
| 38 |  | Броски мяча. | комплексный | ОРУ. Быстрое перемещение. (в парах, лицом друг к другу на S – 1 -1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места. | Знать технику броска мяча в корзину. |
| 39 |   |  Броски мяча. | учетный | ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками от головы в движении. Прыжки через гимнастическую скамейку стоя лицом (боком) к скамейке. Игра в мини – баскетбол. | Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы в движении | Знать технику броска мяча в корзину. |
| 40 |   | Техника владения мячом. | комплексный | ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Прыжки через гимнастическую скамейку стоя боком с продвижением вперед. Игра в мини-баскетбол. |  Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| 41 |   | Вырывание и выбивание мяча. | Изучение нового материала | ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища Жесты судей в баскетболе. | Корректировка техники ведения мяча. | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| 42 |  | Вырывание и выбивание мяча. | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Вырывание мяча. Выбивание мяча. 1. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.2. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.3. То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| 43 |  | Нападение быстрым прорывом. | Изучение нового материала | ОРУ с мячом. 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. |  | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| 44 |  | Нападение быстрым прорывом. | комплексный | ОРУ с мячом. Ходьба и бег с ускорением 20 м. ловля мяча - ведение-бросок в два шага в корзину с расстояния 3,60м. позиционное нападение (5:0)без изменения позиций игроков. Нападение быстрым поворотом (1:0). Учебная игра. |  | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| 45  |  | Взаимодействие двух игроков | Изучение нового материала | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| 46 |   | Взаимодействие двух игроков | комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| 47 |  |  Тактика свободного нападения | комплексный |  ОРУ. Специальные игры, беговые упражнения. Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места Учебная игра «Мяч капитану» | Уметь применять в игре защитные действия | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| 48 |   |  Тактика свободного нападения |  комплексный | ОРУ. Специальные игры, беговые упражнения. Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места Учебная игра «Мяч капитану» | Уметь владеть мячом в игре баскетбол | Знать правила игры в мини-баскетбол. |
| **Гимнастика (13 часов)** |
| 49 |   | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры. | Изучение нового материала |  Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |
| 50 |   | Висы и упоры. Строевые упражнения. | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |
| 51 |   | Висы и упоры. Строевые упражнения. | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.  | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |
| 52 |   | Прыжки со скакалкой. | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, с крестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). Развитие скоростно – силовых способностей. |  Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами. |  Знать на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные). |
| 53 |   | Прыжки со скакалкой. | комплексный | Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, с крестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Развитие скоростно – силовых способностей. | Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами. | Знать на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные).  |
| 54 |   | Прыжки со скакалкой. | учетный | Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, с крестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин. – на результат. Развитие скоростно – силовых способностей. | Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами. | Знать, какие мышцы развиваются при прыжках.  |
| 55 |  | Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. | Изучение нового материала. | Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять группировки и перекаты. | Знать упражнения для разогревания. Иметь представления о самостраховки.  |
| 56 |   | Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. | комплексный | Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. | Знать правила страховки и помощи во время занятий.  |
| 57 |   | Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. | комплексный | Строевой шаг. ОРУ. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя с помощью. | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. стойку на лопатках. | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |
| 58 |  | Круговая тренировка. | комплексный | ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. «Мост» из положения стоя – на результат. | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положение лежа. | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |
| 59 |   |  Круговая тренировка. | комплексный | ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках.  |  | Знать страховку и помощь во время занятий. |
| 60 |  | Акробатическая комбинация. | Комплексный | ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников. | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положение лежа. | Знать страховку и помощь во время занятий. |
| 61 |   | Акробатическая комбинация. | комплексный | ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников. | Уметь выполнять акробатическую комбинацию. | Знать страховку и помощь во время занятий. |
| **Спортивные игры волейбол (16 ч)** |
| 62 |   | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста. | Вводный  | Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.). Игра «Лишний мяч». |  | Знать технику безопасности на уроках волейбола. |
| 63 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | комплексный |  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. |  |  |
| 64 |   | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | Изучение нового материала | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.  | Уметь выполнять передачу мяча над собой. Корректировка техники выполнения упражнений. | Знать расположение кистей м пальцев рук на мяче. |
| 65 |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | комплексный |  ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей. | Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений | Знать технику перемещения, верхней подачи над собой. |
| 66 |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | учетный |  Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей. | Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений | Знать: технику перемещения, технику верхней подачи над собой.  |
| 67 |   | Прием мяча снизу над собой. | Изучение нового материала | Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединение кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. | Уметь выполнять передачи снизу над собой. | Знать способ соединения кистей при приеме снизу.  |
| 68 |   | Передача мяча снизу. | комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Способ соединение кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. | Уметь выполнять передачи снизу над собой. | Знать чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой. |
| 69 |   | Нижняя прямая подача мяча. | Изучение нового материала. | Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подвижная игра «Подай и попади». Эстафеты. | Уметь выполнять нижнею прямую подачу. | Знать технику выполнения нижней прямой подачи. |
| 70 |   | Нижняя прямая подача мяча | комплексный | Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. | Уметь выполнять нижнею прямую подачу. | Знать технику выполнения нижней прямой подачи. |
| 71 |  | Нижняя прямая подача мяча | комплексный | Стойки и перемещения. 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. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. | Уметь выполнять нижнею прямую подачу. | Знать технику выполнения нижней прямой подачи. |
| 72 |   | Прямой нападающий удар. | Изучение нового материала. | ОРУ. 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. | Уметь выполнять нападающий удар. | Знать правила игры в мини-волейбол. |
| 73 |  | Прямой нападающий удар. | комплексный | ОРУ. 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. | Уметь выполнять нападающий удар. | Знать правила игры в мини-волейбол. |
| 74 |  | Прямой нападающий удар. | комплексный | ОРУ. 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. | Уметь выполнять нападающий удар. | Знать правила игры в мини-волейбол. |
| 75 |   | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая 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 по упрощенным правилам.  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. | Знать правила игры в мини-волейбол. |
| 76 |   | Тактика игры. | Комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая 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 по упрощенным правилам.  | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. | Знать правила игры в мини-волейбол. |
| 77 |  | Тактика игры. | Комплексный  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая 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 по упрощенным правилам мини-волейбола. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. | Знать правила игры в мини-волейбол. |
| **Кроссовая подготовка (10ч)** |
| 78 |   | Преодоление препятствий | Изучение нового материала. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой.  | Уметь преодолевать препятствия разными способами.  | Знать технику безопасности на уроках. |
| 79 |   | Преодоление препятствий | комплексны | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивные игры. | Уметь преодолевать препятствия разными способами. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 80 |   | Смешенное передвижение. | учетный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 81 |  | Смешенное передвижение. | учетный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 82 |   | Переменный бег. | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 12 минут. Спортивные игры. | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 83 |   | Переменный бег. | Комплексный  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 12 минут. | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 84 |   | Бег в равномерном темпе 15 мин. | учетный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты. | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 85 |   | Бег в равномерном темпе. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты. | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 86 |   | Преодоление полосы препятствий. | учетный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и переливанием. Бег 1000 метров – на результат. | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 87 |   | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | Знать историю отечественного сорта. |
| **Легкая атлетика (15ч)** |
| 88 |   | Спринтерский бег | Изучение нового материала | ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Знать правила соревнований в беге |
| 89 |   | Спринтерский бег | Комплексный  | . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | Знать правила соревнований в беге |
| 90 |   | Высокий старт. | учетный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 – до 30 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику высокого старта | Знать технику высокого старта |
| 91 |  | Высокий старт. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 – до 30 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику высокого старта | Знать технику высокого старта |
| 92 |   | Финальное усилие. Эстафеты. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |
| 93 |   | Финальное усилие. Эстафеты. | учетный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |
| 94 |  | Эстафеты. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Эстафеты. Бег 60 метров – на результат. Развитие скоростных способностей. | Уметь пробегать с максимальной скоростью. | Знать как развивать скоростные способности. |
| 95 |   | Бег на средние дистанции. | учетный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Развитие скоростной выносливости. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |
| 96 |   | Эстафетный бег | обучение | ОРУ. СБУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе.  | Уметь передавать эстафетную палочку  | Знать технику передачи эстафетной палочке. |
| 97 |   | Эстафетный бег | комплексный | ОРУ. СБУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробеганием коротких отрезков. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд. |  | Знать технику передачи эстафетной палочке. |
| 98 |   | Метание мяча. | Изучение нового материала. | 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 коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Знать технику метания мяча. |
| 99 |   | Метание мяча | комплексный | 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. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Знать технику метания мяча. |
| 100 |   | Метание мяча | учетный | 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. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |
| 101 |   | Разновидности прыжков | комплексный | 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. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Знать разновидности прыжков |
| 102 |  | Разновидности прыжков |  | 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. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Знать разновидности прыжков |