**Аннотация к рабочей программе по предмету« Физическая культура»**

**5-9 класс**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577);

- письма МОиН РТ от 3 марта 2016 года №1815/16 «О направлении рекомендаций по составлению образовательной программы и рабочих программ учебных предметов»

- Примерной образовательной программы по учебному предмету; Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

- Основной образовательной программы ООО ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат»;

- Учебного плана ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат»

- Положения о рабочей программе ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат».

-Учебника М.Я. Виленского «Физическая культура, 5-7классы М:Просвещение,2014»

-Учебника В.И.Лях, А.А Зданевич «Физическая культура,8-9классы М:Просвящения,2012»

Рабочая программа составлена для 5-8 классов - 105 часов в год,35 недель,3 часа в неделю.

Рабочая программа составлена для 9 класса- 102 часов в год, из расчёта 34 учебных недель,3 часа в неделю.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ В.В.Шумкова  Протокол № 1  от 31 августа 2020 г. | Согласовано  Заместитель директора по УР ГБОУ «ЧКШИ»  \_\_\_\_\_\_\_\_/Л.И.Габидуллина  от 31 августа 2020 г. | Утверждаю  Директор ГБОУ «ЧКШИ»  \_\_\_\_\_\_\_/ В.И.Булакина  Приказ № 154  От 31 августа 2020 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре для 7а класса**

**Шумковой Валентины Владимировны,**

учителя первой квалификационной категории

ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат имени

Героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича»

г. Чистополь,2020г.

Рабочая программа разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577);

- письма МОиН РТ от 3 марта 2016 года №1815/16 «О направлении рекомендаций по составлению образовательной программы и рабочих программ учебных предметов»

- Примерной образовательной программы по учебному предмету; Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

- Основной образовательной программы ООО ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат»;

- Учебного плана ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат»

- Положения о рабочей программе ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат».

-Учебника М.Я. Виленского «Физическая культура,5-7классы М:Просвещение,2014»

-Учебника В.И.Лях, А.А Зданевич «Физическая культура,8-9классы М:Просвящения,2012»

Рабочая программа составлена 5-8классы на 105 часа, из расчета 3 часа в неделю,9 класс

на 105 часов ,

Планируемые образовательные результаты обучающихся.

**Личностные результаты** – готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности);

- в области нравственной культуры (способность управлять эмоциями, активно включаться во все мероприятия, предупреждение конфликтных ситуаций);

- в области трудовой культуры (планировать режим дня, содержать в порядке спортивный инвентарь);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (поиск и применение информации, формулировка целей и задач, работа в коллективе, принятие решений);

- в области физической культуры (владение навыками выполнения двигательных умений, выполнение физических упражнений и их применение, проявление максимальных физических способностей).

**Метапредметные результаты** – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);

- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);

- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);

- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

**Предметные результаты** – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

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

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);

- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);

- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);

- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);

- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

**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;

• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;

• 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 движений);

• 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 в прыжках (в длину и высоту);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**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;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

* Примерное распределение программного материала

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | | | | | | |
| Классы | | | | | | |
| 5 класс | 6 класс | | 7 класс | 8 класс | | 9 класс |
| Знания о физической культуре | В процессе уроков | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | | 18 | 18 | | 18 |
| Легкая атлетика | 23 | 23 | | 23 | 23 | | 22 |
| Лыжная подготовка | 18 | 18 | | 18 | 18 | | 18 |
| Спортивные игры (волейбол) | 20 | 20 | | 20 | 21 | | 21 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 20 | 20 | | 20 | 20 | | 20 |
| Плавание | 6 | 6 | | 6 | 6 | | 6 |
| Общее количество часов | 105 | | 105 | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 105 | Плавание | Плавание | Плавание | Плавание | | | 105 | 102 |
| ИТОГО |  | |  |  | |  | 522 часа |

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:[[1]](#footnote-1) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Содержание программы.**

**Основы знаний.**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Олимпийские игра древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований одного из видов спорта (волейбол). Способы закаливания организма. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы органи­зации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направ­ленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)**

Кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, переворотами, перевороты. Комбинации на спортивных снарядах: висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, аэробики и танцевальные движения.

**Легкоатлетические упражнения(22 ч)**

Спортивная ходьба, бег с высокого старта на короткие и длинные дистанции. Метание малого мяча, гранаты с места и разбега в неподвижную мишень, а также на дальность. Эстафетный бег. Упражнения, направ­ленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий.

**Лыжная подготовка (18 ч)**

Виды лыжных ходов. Переход с одного конькового хода на другой. Полуконьковый ход. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Основные способы передвижения на лыжах. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке по «прямой» и «змейкой». Прохождение дистанции на время.

**Спортивные игры (40)**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

**Плавание (6 ч)**

Основные способы плавания.Совершенствование имитации элементов техники некоторых видов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего).

**Содержание предмета «Физическая культура»**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя **три основных учебных раздела**:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),
3. «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: Олимпийские игры древности, Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения , Краткая характеристика видов спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол), Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели, Здоровье и здоровый образ жизни, Режим дня, его основное содержание и правила планирования, Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования, Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и соотносится с разделом знания о физической культуре: Подготовка к занятиям физической культуры, Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УГГ, физкультминуток, подвижных игр, Организация досуга средствами физической физкультуры» Самонаблюдение и самоконтроль, Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** учебный материал, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, Акробатические упражнения и комбинации, Опорные прыжки, Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), Беговые упражнения, Прыжковые упражнения, лыжная подготовка, Баскетбол, Волейбол, Прикладно-ориентированные упражнения, Общефизическая подготовка, Гимнастика с основами акробатики, Легкая атлетика.

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

**Основанием промежуточной аттестации является годовая оценка.**

Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
| 1 | **Лёгкая атлетика:**  Высокий старт. Бег на короткие дистанции (30м-60м.). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки вдлину: с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагиванием».  Метание малого мяча горизонтальную цель и на дальность с разбега. | 28 | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять**  характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений |
| 2 | **Гимнастика:**  Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.        Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.        Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);*   Прикладные ураження: передвижник ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком.  Упражнения общей физической подготовки. Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):*махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.   Упражнения специальной физической и технической подготовки    Лазание по канату в 2-3 приёма. | 18 | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения, выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества |
| 3 | **Спортивные игры:**  **Баскетбол**: Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с**места.       Упражнения общей физической подготовки. **Волейбол**. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).       Упражнения общей физической подготовки.       **Футбол** (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.       Упражнения общей физической подготовки. | 38 | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила т/ безопасности во время подвижных игр.  Описать разучиваемые технические действия из спортивны игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 4 | **Лыжная подготовка**  Попеременный двушажный и одновременный двушажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). | 18 | Описывать технику лыжных ходов  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов  Осваивать технику хода.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении лыжных ходов.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел, тема | Количество часов | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
| Лёгкая атлетика | | | | |
| 1 | Высокий старт 20-40м; стартовый разгон; бег по дистанции(50-60м). Встречная эстафета. Челночный бег 3\*10м. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1.09 |  |
| 2 | Высокий старт 20-40м; бег по дистанции(50-60м). Встречная эстафета. Челночный бег 3\*10м. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. | 1 | 3.09 |  |
| 3 | Высокий старт 20-40м; бег по дистанции(40-50м). Линейная эстафета. Челночный бег 3\*10м. Развитие скоростных способностей. | 1 | 5.09 |  |
| 4 | Высокий старт 10-15м; бег по дистанции(50-60м). ОРУ, СБУ. Финиширование. Линейная эстафета Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Низкий старт. Развитие скоростных способностей | 1 | 8.09 |  |
| 5 | Бег 60м.- на результат . Низкий старт. СБУ, развитие скоростных возможностей. Подвижные игры. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. | 1 | 10.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Приземление. Отталкивание. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 12.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 15.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега «прогнувшись». Бег 1000м. ОРУ. Упражнения для развития силовых качеств. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | 1 | 17.09 |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега «прогнувшись»-на результат. Бег 1000м. ОРУ. Упражнения на расслабления мышц. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции | 1 | 19.09 |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе до 16 минут. ОРУ. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом» Готов к труду и обороне»(ГТО)». | 1 | 22.09 |  |
| 11 | Бег в равномерном темпе до 17 минут. ОРУ. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения |  | 24.09 |  |
| 12 | Бег 1500м.-на результат. ОРУ. Упражнения на расслабления мышц и восстановление дыхания. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 | 26.09 |  |
| 13 | Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Выдающиеся успехи отечественного футбола | 1 | 29.09 |  |
| 14 | Стойка и перемещение игрока |  | 1.10 |  |
| 15 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу | 1 | 3.10 |  |
| 16 | Ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов) | 1 | 6.10 |  |
| 17 | Перехват мяча, обыгрыш сближающихся противников | 1 | 7.10 |  |
| 18 | Финты /ложный замах/ | 1 | 10.10 |  |
| 19 | Техника безопасности в игре баскетбол. Выдающиеся успехи отечественного баскетбола | 1 | 13.10 |  |
| 20 | Ведение приставным шагом, прыжки и повороты | 1 | 15.10 |  |
| 21 | Бросок мяча с места от щита 3х3 | 1 | 17.10 |  |
| 22 | Бросок мяча в движении от щита | 1 | 20.10 |  |
| 23 | Бросок мяча от плеча | 1 | 22.10 |  |
| 24 | Быстрый прорыв, учебная игра. | 1 | 24.10 |  |
| 25 | Контрольное упражнение- Штрафной бросок | 1 | 27.10 |  |
| 26 | Тактика защиты/зонная/ | 1 | 29.10 |  |
| 27 | Тактика нападения/3х2/ | 1 | 31.10 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики 18 часов | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. | 1 | 10.11. |  |
| 29 | Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах, кувырок вперёд и назад слитно. | 1 | 12.11 |  |
| 30 | Общеразвивающие упражнения с мячами, кувырок вперёд в стойку на лопатки. | 1 | 14.11 |  |
| 31 | Акробатическое соединение, стойка на голове и руках согнутыми ногами. КУ-наклон вперёд. | 1 | 17.11 |  |
| 32 | Акробатическое соединение из пяти элементов.-зачёт | 1 | 19.11 |  |
| 33 | Упражнение на перекладине, страховка и самостраховка | 1 | 21.11 |  |
| 34 | Упражнение на перекладине -толчком двумя подъём переворотом в упор | 1 | 24.11 |  |
| 35 | Упражнение на перекладине-в висе, КУ-подтягивание | 1 | 26.11 |  |
| 36 | КУ-на перекладине: толчком двумя подъём переворотом в упор, махом назад, соскок с поворотом | 1 | 28.11 |  |
| 37 | Упражнения в висах и упорах, лазание по канату в два приёма | 1 | 1.12 |  |
| 38 | Упражнения с набивными мячами, ку-лазание и перелазание по шведской стенке. | 1 | 3.12 |  |
| 39 | Техника выполнения опорного прыжка | 1 | 5.12 |  |
| 40 | Опорный прыжок согнув ноги(козёл в ширину ,высота105-110) | 1 | 8.12 |  |
| 41 | Опорный прыжок-зачёт | 1 | 10.12 |  |
| 42 | Техника безопасности на уроках плавания. История спортивного плавания. | 1 | 12.12 |  |
| 43 | Гигиенические мероприятия при выполнении плавательных упражнений | 1 | 15.12 |  |
| 44 | Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине | 1 | 17.12 |  |
| 45 | Старты и повороты при плавании брассом | 1 | 19.12 |  |
| 46 | Брасс, упражнения на суше | 1 | 22.12 |  |
| 47 | Ныряние в длину, игры на воде | 1 | 24.12 |  |
| Лыжная подготовка 18часов | | | | |
| 48 | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. | 1 | 26.12 |  |
| 49 | Совершенствование попеременного и одновременного лыжных ходов | 1 | 12.01 |  |
| 50 | Одновременный двухшажный ход-зачёт | 1 | 14.01 |  |
| 51 | Одновременный бесшажный ход-зачёт | 1 | 16.01 |  |
| 52 | Эстафета с передачей палок по кругу с дистанцией 200м. | 1 | 19.01 |  |
| 53 | Прохождение дистанции 1км, одновременный оношажный ход-зачёт | 1 | 21.01 |  |
| 54 | Подъём «ёлочкой, подвижные игры на лыжах | 1 | 23.01 |  |
| 55 | Прохождение дистанции до 1км. | 1 | 26.01 |  |
| 56 | Торможение плугом и упором. | 1 | 28.01 |  |
| 57 | Спуски в низкой и основной стойке-зачёт | 1 | 30.01 |  |
| 58 | Сочетание лыжных ходов в передвижении по учебной лыжне до 2км. Игры эстафеты на лыжах. | 1 | 2.02 |  |
| 59 | Преодоление небольших трамплинов | 1 | 4.02 |  |
| 60 | Подвижные игры с применение лыжных ходов | 1 | 6.02 |  |
| 61 | Техника свободного хода(коньковый) | 1 | 9.02 |  |
| 62 | КУ-лыжные гонки до 3км | 1 | 11.02 |  |
| 63 | Повороты переступанием, махом. прыжком | 1 | 13.02 |  |
| 64 | Спуски в низкой и основной стойке | 1 | 16.02 |  |
| 65 | КУ-повороты, встречные эстафеты. | 1 | 18.02 |  |
| 66 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» | 1 | 20.02 |  |
| 67 | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. | 1 | 23.02 |  |
| 68 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. | 1 | 25.02 |  |
| 69 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 | 27.02 |  |
| 70 | Передача мяча над собой. То же через сетку в парах. | 1 | 2.03 |  |
| 71 | Верхняя прямая подача через сетку, прием мяча после подачи | 1 | 4.03 |  |
| 72 | Нижняя прямая подача через сетку, приём мяча после подачи | 1 | 6.03 |  |
| 73 | Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд | 1 | 9.03 |  |
| 74 | Игровые упражнения 2:1,2:2,3:1,3:2,3:3 | 1 | 11.03 |  |
| 75 | Нападающий удар, игра по упрощённым правилам | 1 | 13.03 |  |
| 76 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах – зачет. | 1 | 16.03 |  |
| 77 | Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. | 1 | 18.03 |  |
| 78 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху, терминология игры. Сгибание разгибание рук в упоре лежа - зачёт | 1 | 20.03 |  |
| 79 | Учебная игра в волейбол, правила игры | 1 | 1.04 |  |
| 80 | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности | 1 | 3.04 |  |
| 81 | Ведение мяча приставным шагом, прыжки и повороты | 1 | 6.04 |  |
| 82 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 1 | 8.04 |  |
| 83 | Передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 1 | 10.04 |  |
| 84 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления и скорости. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 13.04 |  |
| 85 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. | 1 | 15.04 |  |
| 86 | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | 1 | 17.04 |  |
| 87 | Бросок мяча в движении от щита, эстафета с мячами | 1 | 20.04 |  |
| 88 | Бросок мяча в кольцо с двух шагов разбега-з ачёт | 1 | 22.04 |  |
| 89 | Учебная игра в баскетбол. | 1 | 24.04 |  |
| 90 | Игра по правилам | 1 | 27.04 |  |
| 91 | Перехват мяча, игра и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3 | 1 | 29.04 |  |
| 92 | Позиционное нападение, выполнение штрафного броска Учебная игра | 1 | 1.05 |  |
| 93 | КУ-.штрафной бросок, игра по упрощённым правилам | 1 | 4.05 |  |
| 94 | Позиционное нападение с изменением позиции, нападение быстрым прорывом | 1 | 6.05 |  |
| 95 | Тактика нападения/3х2/,поднимание туловища за 1мин. | 1 | 8.05 |  |
| Лёгкая атлетика 10 | | | | |
| 96 | Техника безопасности во время прыжков, прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 | 11.05 |  |
| 97 | Прыжки в высоту с разбега-зачёт | 1 | 13.05 |  |
| 98 | Техника низкого старта, бег на 30м | 1 | 15.05 |  |
| 99 | Бег на 60м-зачёт | 1 | 18.05 |  |
| 100 | Метание мяча на дальность-зачёт | 1 | 20.05 |  |
| 101 | КУ-Кросс 1500 м | 1 | 22.05 |  |
| 102 | Бег 2000 м по нормам ГТО | 1 | 25.05 |  |
| 103 | Преодоление полосы препятствия. | 1 | 27.05 |  |
| 104 | Легкоатлетическая эстафета. | 1 | 29.05 |  |
| 105 | Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. | 1 | 29.05 |  |

1. [↑](#footnote-ref-1)