|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1  от 31 августа 2018 г. | Согласовано  Заместитель директора по УР ГБОУ «ЧКШИ»  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. | Утверждаю  Директор ГБОУ «ЧКШИ»  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_  от\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. |

**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,2018г.

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 15-20 м, бег по дистанции (30-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | 1 | 1.09 |  |
| 2 | Высокий старт 15-30м, бег с максимальной скоростью 30-60м. специальные беговые упражнения. ОРУ. Терминология спринтерского бега. | 1 | 3.09 |  |
| 3 | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции 30-60м, специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | 1 | 4.09 |  |
| 4 | Высокий старт 15-30м, специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов на 30метров | 1 | 11.09 |  |
| 5 | Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 1 | 15.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 х 1 ) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | 1 | 15.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10м. Специальные беговые упражнения, прыжки в длину с места | 1 | 18.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | 1 | 22.09 |  |
| 9 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств, контроль прыжки в длину с места. | 1 | 22.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 25.09 |  |
| 11 | Бег 1000 м. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости, техника безопасности при беге | 1 | 29.09 |  |
| 12 | Бег 1000 м на результат. ОРУ, подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 | 29.09 |  |
| 13 | Преодоление полосы препятствий с исп. бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | 1 | 2.10 |  |
| 14 | Контрольный бег на 1500 км | 1 | 6.10 |  |
| Спортивные игры | | | | |
| 15 | Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 6.10 |  |
| 16 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 1 | 9.10 |  |
| 17 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. | 1 | 13.10 |  |
| 18 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, в движении. Подвижная игра с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей. | 1 | 13.10 |  |
| 19 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетболе. | 1 | 16.10 |  |
| 20 | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после двух шагов ведения. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. | 1 | 20.10 |  |
| 21 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. | 1 | 20.10 |  |
| 22 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Эстафета с элементами передачи мяча. Развитие координационных способностей | 1 | 23.10 |  |
| 23 | Контроль техники: Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек. Взаимодействие двух игроков п/и «отдай мяч и выйди». | 1 | 27.10 |  |
| 24 | Позиционное нападение, выполнение штрафного броска Учебная игра | 1 | 27.10 |  |
| 25 | Защита проекта: «Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития». | 1 | 30.10 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | |
| 26 | Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение». Акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекладина вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), | 1 | 10.11 |  |
| 27 | Перестроение из колоны по два в колону по одному, ОРУ без предметов на месте. Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно, стойка на лопатках, комбинация из данных эл-в. Перекладина вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), Подтягивания в висе- прикидка. Развитие координации и силовой выносливости. Подвижная игра «Светофор». | 1 | 10.11 |  |
| 28 | Перестроение из колоны по два в колону по одному и на оборот. Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках – зачет, длинный кувырок (м), ОРУ в движении. Перекладина Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координации и силовой выносливости. | 1 | 13.11 |  |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), ОРУ в движении. Развитие гибкости. Перекладина Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),. Комбинация из изученных эл-в (м).Подвижная игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | 1 | 17.11 |  |
| 30 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием, но восемь человек в движении. ОРУ в движении. Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д) – комбинация из5-6 эл-в. Стойка на голове и руках (м), Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку(м). Развитие силовых способностей .Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Удочка» | 1 | 17.11 |  |
| 31 | Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), Комбинация из5-6 эл-в. Стойка на голове и руках (м), Развитие гибкости. Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку(м). Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Канат: подъем в 2 приема. Подвижная игра «Удочка». | 1 | 20.11 |  |
| 32 | Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), Стойка на голове и руках, Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку .Развитие силовых способностей .Канат: подъем в 2 приема. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». | 1 | 24.11 |  |
| 33 | Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), Стойка на голове и руках Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, Развитие силовых способностей. Канат: подъем в 3 приема. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». | 1 | 24.11 |  |
| 34 | Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), Стойка на голове и руках (м), Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, Развитие силовых способностей. Канат: подъем в 2 приема. | 1 | 27.11 |  |
| 35 | Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), Стойка на голове и руках (м),.-контроль. Комбинация из 6-7 эл-в .Развитие гибкости. Перекладина: Выход с силой, Развитие силовых способностей.. | 1 | 1.12 |  |
| 36 | Акробатика: обучение комбинации из 6-7 изученных эл-в. Развитие гибкости. Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, - зачет. Развитие силовых способностей.. Подвижная игра «Кто обгонит?» | 1 | 1.12 |  |
| 37 | Акробатика: комбинации из 6-7 изученных эл-в. Развитие гибкости. Канат: подъем в 2 и в 3 приема-контроль Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 1 шага. Подвижная игра «Кто обгонит?» | 1 | 4.12 |  |
| 38 | Акробатика: обучение комбинации из 6-7 изученных эл-в. Развитие гибкости. Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 2-3 шагов разбега. Броски набивного мяча до 2 кг | 1 | 8.12 |  |
| 39 | Акробатика: комбинация из 6-7 изученных эл-в – зачет Развитие гибкости. Канат: подъем в 2 приёма на скорость без учёта времени. Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 4-5 шагов разбега. Подвижная игра «Два лагеря». | 1 | 8.12 |  |
| 40 | Строевая подготовка, ОРУ, подтягивание на перекладине (ГТО), Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 4-5 шагов разбега. Подвижная игра «Челнок». | 1 | 11.12 |  |
| 41 | Опорный прыжок: в ширину(м) 90-100 см. Поднимание туловища из положения лёжа, норма ГТО. Элементы единоборств: Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища Подвижная игра «Смена капитана». | 1 | 15.12 |  |
| 42 | Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры с элементами борьбы «Бой петухов». Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад(через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Опорный прыжок: в ширину (м) 90-100 см. – зачет. | 1 | 15.12 |  |
| 43 | Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Выталкивание из круга». Упражнения для мышц брюшного пресса и спины на гимнастической скамейке и стенке. Подвижная игра «Бездомный заяц». | 1 | 18.12 |  |
| 44 | Инструктаж техники безопасности игры в мини-футбол. Стойки и удары по неподвижному мячу. | 1 | 22.12 |  |
| 45 | Стойки и удары по катящемуся мячу. Подтягивание на перекладине – развитие силовых качеств. | 1 | 22.12 |  |
| 46 | Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 51.12 |  |
| Лыжная подготовка | | | | |
| 47 | Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки подвижные. Температурный режим , одежда лыжника., игры на лыжах «Кто дальше?» | 1 | 12.01 |  |
| 48 | Подбор лыжный инвентарь, попеременный и одновременный двухшажный ход, прохождение дистанции до 1км. | 1 | 12.01 |  |
| 49 | Прохождение дистанции скользящим шагом без палок ,повороты переступанием на лыжах, встречные эстафеты. | 1 | 15.01 |  |
| 50 | Обучение Одновременному бесшажному ходу. Игры эстафеты на лыжах. | 1 | 19.01 |  |
| 51 | Одновременный одношажный ход, прохождение отрезков до 500м.развитие выносливости. | 1 | 19.01 |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход – зачет. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 1,5 км. | 1 | 22.01 |  |
| 53 | Повороты переступанием – зачет. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1,5 км. Игры на лыжах. | 1 | 26.01 |  |
| 54 | Одновременный двухшажный ход - зачет. Торможение «плугом». Дистанция – 1,5 км. Игры на лыжах. | 1 | 26.01 |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход – зачет, Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 | 29.01 |  |
| 56 | Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 | 2.02 |  |
| 57 | Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Коньковый ход без палок. Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 | 2.02 |  |
| 58 | Соревнование на дистанции 1км. с применением изученных лыжных ходов. | 1 | 5.02 |  |
| 59 | Спуск в высокой стойке – зачет. Повторение лыжных ходов. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | 1 | 9.02 |  |
| 60 | Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, игры на возвышенности, лыжные эстафеты. Дистанция 2 км. | 1 | 9.02 |  |
| 61 | Подъем «елочкой» - зачет. Повторение техники пройденных лыжных ходов. Упражнений на склонах. Торможение «плугом». | 1 | 12.02 |  |
| 62 | Торможение «плугом» - зачет. Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, игры на возвышенности, лыжные эстафеты. Дистанция 1км. | 1 | 16.02 |  |
| 63 | Зачет - гонка на 1 км. Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, встречные эстафеты на лыжах. | 1 | 16.02 |  |
| 64 | Зачет – гонка на 2 км, норма ГТО. Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, игры на возвышенности, лыжные эстафеты. | 1 | 19.02 |  |
| 65 | Инструктаж по т/б на уроках волейбола используя ИКТ. Обучение передачи мяча 2 руками над собой. | 1 | 23.02 |  |
| 66 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи | 1 | 23.02 |  |
| 67 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, с перемещением, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Игра пионербол с элементами волейбола. | 1 | 26.02 |  |
| 68 | Передачи с перемещением, через сетку, сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. | 1 | 2.03 |  |
| 69 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, с перемещением, через сетку . Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Игра пионербол с элементами волейбола. | 1 | 2.03 |  |
| 70 | Приём мяча с низу, нижняя прямая и боковая подачи. Учебная игра | 1 | 5.03 |  |
| 71 | Верхний приём мяча после подачи ,игра в тройках | 1 | 9.03 |  |
| 72 | Верхняя прямая подача с7-9м.- контроль, правила игры. Игра по упрощённым правилам. | 1 | 9.03 |  |
| 73 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером - зачет. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты | 1 | 12.03 |  |
| 74 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах – зачет. Повторение техники нападающего удара . | 1 | 16.03 |  |
| 75 | Передачи и приёмы мяча после передвижения. Игра по правилам. | 1 | 16.03 |  |
| 76 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 19.03 |  |
| 77 | Инструктаж по Т/Б игры Ф/бол используя ИКТ. Стойки и удары по неподвижному мячу. | 1 | 23.03 |  |
| 78 | Стойки и удары по катящемуся мячу. Ускорения и пробежки. Правила игры в мини футбол. | 1 | 23.03 |  |
| 79 | Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. | 1 | 2.04 |  |
| 80 | Технико-тактические действия в учебно- тренировочной игре | 1 | 6.04 |  |
| 81 | Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 6.04 |  |
| 82 | Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 13.04 |  |
| 83 | Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол. | 1 | 13.04 |  |
| 84 | Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар мяча в ворота. Игра в мини-футбол. | 1 | 16.04 |  |
| 85 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. Игра вратаря. | 1 | 20.04 |  |
| 86 | Игра мини-футбол по заданиям. Поднимание туловища за 30 сек. – зачет. | 1 | 20.04 |  |
| 87 | Контрольный урок по мини-футболу. | 1 | 23.04 |  |
| 88 | Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Кроссовая подготовка. | 1 | 27.04 |  |
| 90 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. | 1 | 27.04 |  |
| 91 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Прыжки в длину с места – зачет. | 1 | 30.04 |  |
| 92 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». -контроль | 1 | 4.05 |  |
| 93 | Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. | 1 | 4.05 |  |
| 94 | Высокий старт, скоростной бег. Контроль – бег 30м. | 1 | 7.05 |  |
| 95 | Высокий старт, скоростной бег. Контроль – бег 60м. | 1 | 11.05 |  |
| 96 | Прыжки с разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | 1 | 11.05 |  |
| 97 | Прыжки в длину с разбега – на результат. | 1 | 21.05 |  |
| 98 | Метание мяча на дальность на результат. | 1 | 22.05 |  |
| 99 | Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередованием с ходьбой) до 2000 метров . | 1 | 14.05 |  |
| 100 | Преодоление полосы препятствий с использованием. бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | 1 | 18.05 |  |
| 101 | Бег с низкого старта. Переменный бег – до 10 минут. Правило поведение на открытых водоёмах. | 1 | 18.05 |  |
| 102 | Эстафеты с элементами бега | 1 | 21.05 |  |
| 103 | Бег 1000 метров – на результат. | 1 | 25.05 |  |
| 104 | Эстафеты с элементами спортивных игр. | 1 | 25.05 |  |
| 105 | Правило поведение на открытых водоёмах | 1 | 28.05 |  |

1. [↑](#footnote-ref-1)