Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Деушевская основная общеобразовательная школа» Апастовского

муниципального района Республики Татарстан

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  На заседании методического  объединения  Протокол № \_\_\_ от «29» августа 2022г.  Руководитель МО учителей \_\_\_\_\_\_\_\_Хусаинова Г.Х | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_Залялиева Л.Р. «29» августа 2022г. | «Утверждаю»  Директор МБОУ «Деушевская ООШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сабирова Л.С.  Приказ № \_\_\_\_\_ от «29» августа 2022г. |

**Рабочая программа**

**Физическая культура**

**8 класс**

Составитель: учитель физической культуры

первой квалификационной категории

**Мифтахов Алмаз Маратович**

2022 г

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по ***физической культуре для 7 класса***составлена на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 (в редакции протокола №1/20 от 04.02.2020г);
* Основной образовательной программы МБОУ «Деушевская основная общеобразовательная школа» Апастовского муниципального района Республики Татарстан, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования на 2020 – 2025 годы.
* Учебного плана МБОУ «Деушевская основная общеобразовательная школа» Апастовского муниципального района Республики Татарстан на 2022 – 2023 учебный год (утвержденного решением педагогического совета, протокол №\_\_\_, от 29 августа 2022 года).

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью**  предмета «Физическая культура» в основной школе является 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. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» 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.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготов­ленности не ниже результатов, приведенных в приложении «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Результаты изучения учебного предмета**

|  |
| --- |
|  |
| **Метапредметные результаты:** |
| **Регулятивные** |
| Умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок 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. |
| Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; |
| Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; |
| Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. |
| **Познавательные** |
| Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; |
| Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность; |
| Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного(отклоняющегося от норм) поведения. |
| **Коммуникативные** |
| Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом; |
| Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание; |
| Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности. |
| Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; |
| Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; |
| Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. |
| **Личностные результаты:** |
| Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; |
| Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; |
| Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; |
| Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. |
| Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; |
| Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; |
| Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. |
| Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; |
| Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; |

**Предметные результаты**

|  |
| --- |
|  |
| ***Учащийся научится:*** |
| характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; |
| - характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации; |
| Обосновывать 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. |
| ***Овладеет умениями:***   * в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; |
| * в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; |
| * в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); |
| В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); |
| « демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; |
| ***Учащийся получит возможность научиться:*** |
| - проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; |
| - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно -объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; |
| -способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований; |
| - преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; |
| - организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; |
| - организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. |
| -овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; |
| - овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; |
| - овладеет правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. |
| - проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения. |
| - овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий. |
| - составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; |

**Содержание основного общего образования по учебному предмету**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры**

Олимпийское движение в России.

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

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

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз ,коррекции осанки и телосложения.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий .Оценка техники осваимаемых упражнений,, способы выявления и устранения технических ошибок

Измерение резервов организма ( с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность .**

- Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма ,развитие основных физических качеств

**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 гимнсттическом 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).

**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 препятсвий, включающие разнообразиые прикладные упражнения.**

**Общефизическая подготовка.**

Упражнения, ориентированные на развтие основных физических качеств (силы,быстроты,выносливости,координации,гибкости,ловкости).пециальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств,определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика,лыжные гонки плавание,спортивны игры).

**Спортивные игры**

**Баскетбол :**

Технико- тактические действия и приемы игры .Правила спортивных игр. Игры по правила

**Волейбол**

Технико- тактические действия и приемы игры .Правила спортивных игр. Игры по правила

**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.**

**Футбол.**

Технико- тактические действия и приемы игры .Правила спортивных игр. Игры по правила.

**Мини-футбол.**

Технико- тактические действия и приемы игры .Правила спортивных игр. Игры по правила.

**Лыжная подготовка**

Одновременныйдвухшажный и бесшажный ходы. Попеременный двушажный ход. Спуски с уклонов. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Круговая эстафета. Прохождение дистанции 3;5 км.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Легкая атлетика.***Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения*: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | | Тип урока | | Элементы содержания | | Требования к уровню подготовленности обучающихся | | Вид контроля | Д/з | Дата  проведения | | | | |
| план | | | факт | |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | 7 | 8 | | | 9 | |
|  | Легкая атлетика | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Высокий старт *(20-40 м).* Стартовый разгон. | | Вводный | | Высокий старт *(20-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челноч-ный бег *(3 х10).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | | Текущий | Ком-  плекс1 | | 1.09 | |  |  |
| 2 | Бег по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты | | Совершенст-  вования | | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | | Текущий | Ком-  плекс1 | | 3.09 | |  | |
| 3 | Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. | | Совершенст-  вования | | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х10).* Развитие скоростных качеств | | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | | Текущий | Ком-  плекс1 | | 3.09 | |  | |
| 4 | Финиши-рование. Линейная эстафета. | | Совершенст-  вования | | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Финиши-рование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).*  Развитие скоростных качеств | | *Уметь:* бегать с макси-  мальной скоростью *(60 м)* | | Текущий | Ком-  плекс1 | | 8.09 | |  | |
|  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |
| 5 | Бег на результат  60 м. | | Учетный | | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | | *Уметь:* бегать с макси-  мальной скоростью *(60 м)* | | М.: «5» -9,5 с.;  «4» -9,8 с.;  «3»- 10,2 с.;  д.: «5» -9,8 с.;  «4»- 10,4с.;  «3»- 10,9 с. | Ком-  плекс1 | | 10.09 | |  | |
| 6 | | Прыжок в длину спосо-бом «согнув но­ги». Прыжковые упр. | | Комбиниро­ванный | | Прыжок в длину с 9-1 1 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | | Ком­плекс 1 | | 10.09 | |  |  |
| 7 | | Метание мяча *(150 г) с* 3-5 шагов на дальность.Упр.в метании малого мяча. | | Комбиниро­ванный | | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталки­вание. Метание мяча *(150 г) с* 3-5 шагов на даль- ность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила со­ревнований по метанию | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | | Ком­плекс 1 | | | 15.09 |  |  |
| 8 | | Прыжок в длину с 9-1 1 беговых шагов, приземле­ние. | | Комбиниро­ванный | | Прыжок в длину с 9-1 1 беговых шагов, приземле­ние. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на даль­ность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | | Ком­плекс 1 | | | 17.09 |  |  |
| 9 | | Прыжок в длину на результат. | | Учетный | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | М.: «5» -360 см;  «4» - 340см;«3»-320см;  Д.: «5» -340 см;  «4»—320см; «3» -300см | | Ком­плекс 1 | | | 17.09 |  |  |
| 10 | | Бег на сред­ние дистан­ции . Бег 1500 м. | | Комбиниро­ванный | | Бег *(1500м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревно­ваний в беге на средние дистанции | *Уметь:* пробегать 1500 м | Без учета времени | | Ком­плекс 1 | | | 22.09 |  |  |
| 11 | | Комбиниро­ванный | |  | | | 24.09 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баскетбол** | | | | | | | | |
| 12(1) | Передвижения игрока. Повороты с мячом.Правила игры. | Изучение нового мате­риала | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со сред-ней вы­сотой отскока. Бросок мяча в движений двумя ру­ками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способно­стей. Правила баскетбола | *Уметь;* играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 | 24.09 |  |
| 13(2) | Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлениемзащитника. | Комбиниро­ванный | 29.09 |  |
| 14(3) | Позиционное нападение с изменением позиций. | Комбиниро­ванный | 1.10 |  |
| 15(4) | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Пози­ционное нападение с изменением позиций. Разви­тие координационных способностей. Основы обу­чения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | *Уметь;* играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 | 1.10 |  |
| 16(5) | Бросок мяча в движении. | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении. | *Уметь;* играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 | 6.10 |  |
| 17(6) | Техника ведения мяча в движении с разной высотой от­скока . изменени­ем направления | Комбиниро­ванный | Оценка техники веде-ния мяча в движении с разной высотой от­скока и изменени­ем направления | Ком­плекс 3 | 8.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 18(7) | Пози­ционное нападение с изменением позиций |  | Пози­ционное нападение с изменением позиций. Разви­тие координационных способностей |  |  | Ком­плекс 3 | 8.10 |  |
| 19(8) | Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в дви­жении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя рука­ми от головы. Позиционное нападение с изменени­ем позиций. Развитие координационных способно­стей. Правила баскетбола | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 | 13.10 |  |
| 20(9) | Ведение мяча в дви­жении со средней высотой отскока и изменением направления. Игры по правилам | Комбиниро­ванный | Текущий | Ком­плекс 3 | 15.10 |  |
| 21(10) | Бро­сок мяча двумя руками от головы с места с сопро­тивлением.Олимпийское движение в России. | Изучение нового мате­риала | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различным способом в дви­жении с пассивным сопротивлением игрока. Бро­сок мяча двумя руками от головы с места с сопро­тивлением. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 | 15.10 |  |
| 22(11) | Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учеб­ная игра.Тенико- тактичесие действия в игре | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча двумя руками от груди в па­рах в движении с пассивным сопротивлением иг­рока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 | 20.10 |  |
| 23(12) | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. | Комбиниро­ванный | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 | 22.10 |  |
| 24(13) | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивле-нием | Комбиниро­ванный | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 | 22.10 |  |
| 25(14) | Техника броска мяча дву­мя руками от го­ловы с места с со­противлением | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопро­тивлением. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь;* играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча дву­мя руками от го­ловы с места с со­противлением | Ком­-плекс 3 | 27.10 |  |
| 26(15) | Быстрый прорыв *(2 х 1).* | Комбиниро- ванный | Текущий | 10.11 |  |
| 27(16) | Учебная игра.Физическаяподготовка,ее связь с укреплением здоровья,развитием физических качеств | Комбиниро­ванный | 12.11 |  |

**Тематическое планирование на II четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баскетбол** | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 28(1) | Штрафной бросок. Игровые задания *(2* х2, *3 хЗ).* | Изучение нового мате­риала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* х2, *3 хЗ).* Учебная игра. Развитие координа-ционных способностей | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 | 12. 11 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 29(2) | Оценка техники передачи мяча со сме­ной места |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2x1,*  *3 х1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча в тройках со сме­ной места | Ком­плекс 3 | 17.11 |  |
| 30(3) | Игровые задания *(2x1,*  *3 х1).* Учебная игра. |  | Текущий | Ком­плекс 3 | 19.11 |  |
| **Гимнастика** | | | | | | | | |
| 31(1) | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (дев.). | Разучивание нового мате­риала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (дев.). Инструктаж по ТБ | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | Текущий | Ком­плекс 2 | 19.11 |  |
| 32(2) | Подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе (м.).упр.на перекладине | Совершенствование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнасти-ческой палкой. Упражнения на гимна  стической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражне-  ний для развития гибкости | *Уметь:* выполнять строе-  вые приемы; упражнения  в висе | Текущий | Ком­плекс 2 | 24.11 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33(3) | Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на разновысоких брусях. | Совершенст-  вование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ  с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе-  вые приемы; упражнения  в висе | Текущий | Ком-  плекс 2 | 26.11 |  |
| 34(4) | Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5-6 упражнений).* | Совершенст-  вование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем перево-ротом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5-6 упражнений).* Подтяги-вания в висе. Упражнения на гимнастическом бревне (дев.). Эстафеты. Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять строе-  вые приемы; упражнения  в висе | Текущий | Ком-  плекс 2 | 26.11 |  |
| 35(5) | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастичес-ком бревне(дев.). |  | 1.12 |  |
| Совершенст- |
| вование |
|  |
|  |
| 36(6) | Оценка техники  выполнения ви-  сов. | Учетный | Выполнение комбинации упражнений на гимна-  стическом бревне (дев.) и ОРУ с гимнастическими  палками. Подтягивания в висе | *Уметь:* выполнять строе-  вые приемы; упражнения  в висе | Оценка техники  выполнения ви-  сов. Подтягива-  ния. М: 8-6-3 р.;  д.: 19-15-8 р. | Ком-  плекс 2 | 3.12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37(1) | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) | Разучивание нового мате­риала | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять опор­ный прыжок | Текущий | Ком­-  плекс 2 | 03.12 |  |
| 38(2) | Прыжок способом «ноги врозь» (д.) | Совершенст­вование | Ком­-  плекс 2 | 08.12 |  |
| 39(3) | Выполнение комплекса ОРУ с обручем. | Совершенст­вование | Ком­-  плекс 2 | 10.12 |  |
| 40(4) | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,физкультминуток,физкультпауз,коррекции осанки и телосложения. | Совершенст­вование | Ком­-  плекс 2 | 10.12 |  |
| 41(5) | Оценка техники выполнения ком­плекса ОРУ.Гимнастическиеупр.наспортв. снарядах(опорные прыжки) | Совершенст­вование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять опор­ный прыжок | Оценка техники выполнения ком­плекса ОРУ | Ком-  ­плекс 2 | 15.12 |  |
| 42(6) | Техника выполнения опор­ного прыжка | Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способно­стей | *Уметь:* выполнять опор­ный прыжок | Оценка техники выполнения опор­ного прыжка | Ком-  ­плекс 2 | 17.12 |  |
| 43(1) | Гимнастика с основами акробатик:организующие команды и приемы. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). | Разучивание нового мате­риала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых спо­собностей. | *Уметь:* выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации | Текущий | Ком-  ­плекс 2 | 17.12 |  |
| 44(2) | Кувы­рок назад в полу шпагат. | Совершенст­вование | Ком­-  плекс 2 | 23.12 |  |
| 45(3) | Лазание по канату в два приема. | Совершенст-вование | Ком­-  плекс 2 | 24.12 |  |
| 46(4) | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три при­ема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей  Лазание по канату в три приема.Эстафеты. | *Уметь:* выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации; ла­зать по канату в два приема | Текущий | Ком-­  плекс 2 | 24.12 |  |
| 47(5) | Лазание по канату в три при­ема. | Учетный | Ла­зание по канату на расстояние (6-5-3) | Ком­-  плекс 2 | 12.01 |  |
| 48(6) | Техника выполнения акробатических упражнений и комбинации.Оценка эффективности занятий | Учетный | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | Ком­-  плекс 2 | 14.01 |  |

**Тематическое планирование на III четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
|  | Лыжная подготовка – 15 часов | | | | | | | | |  |
| 49(1) | Скольжение без палок. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок.  Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | *Уметь:* передвигаться на лыжах | Текущий |  | 14.01 | |  |  |
| 50(2) | Одновременный двушажный ход | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновремен-ныйдвухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км | *Уметь:* передвигаться на лыжах | Техника попеременного двушажного хода |  | 19.01 | |  |  |
| 51(3) | Одновремен-ныйбезшажный ход | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыж-ной подготовке. Скольжение без па-лок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1км. | *Уметь:* передвигаться на лыжах | Текущий |  | 21.01 | |  |  |
| 52(4) | Эстафетный бег. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | *Уметь:* передвигаться на лыжах | Текущий |  | 21.01 | |  |  |
| 53(5) | Подъем «елочкой». | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение 2 км | *Уметь*: передвигаться на лыжах на спусках | Текущий |  | 26.01 | |  |  |
| 54(6) | Одновременный одношажный ход | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыж-ной подготовке. Скольжение без па-лок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км | *Уметь*: передвигаться на лыжах на спусках | Техника  одновременного одношажного хода |  | 28.01 | |  |  |
| 55(7) | Торможение плугом. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Торможение плугомПовороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км. | *Уметь*: передвигаться на лыжах на спусках | текущий |  | 28.01 | |  |  |
| 56(8) | Спуски и подъемы. | Комбинированный | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов. Повороты на месте | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | текущий |  | 31.01 | |  |  |
| 57(9) | Подъем елочкой. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с укло-нов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. Повороты на месте | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | текущий |  | 02.02 | |  |  |
| 58(10) | Повороты на месте. | Комбинированный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с укло-нов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. Повороты на месте. | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | текущий |  | 04.02 | |  |  |
| 59(11) | Повороты на месте. | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости. | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | текущий |  | 04.02 | |  |  |
| 60(12) | Прохождение дистанции 3,5 км.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс»ГТО» | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1км. | *Уметь:* передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Прохождения дистанции 1км.Основная группа – на время. Подготови-тельная и специальная группы без учета |  | 09.02 | |  |  |
| 61(13) | Прохождение дистанции 1км | Совершенствование | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | *Уметь: передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем* | текущий |  | 11.02 | |  |  |
| 62(14) | Спуски с горки в средней стойке. | Учётный | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. | *Уметь: передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем* | Техника спуска с уклона под 45 градусов |  | 11.02 | |  |  |
| 63 (15) | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | Учётный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов |  | Прохождения дистанции 2-3км. Основная группа – на время. Подготови-тельная и специальная группы без учета |  | 16.02 | |  |  |
| **Волейбол** | | | | | | | | | |  |
| 64(1) | Стойки и передвижения игрока. Комплексы упр.соврем.оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма ,развитие основных физических качеств. | Прохождение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам. Техника безопасности на уроках. | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 | 18.02 | |  |  |
| 65(2) | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 | 38.02 | |  |  |
| 66(3) | Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 | 22.02 | |  |  |
| 67(4) | Техника передачи мяча сверху двумя ру­ками в парах че­рез сетку | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам  Нижняя прямая подача мяча.\прием мяча снизу двумя руками после подачи.Игра по правилам  Правила игры в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в парах че­рез сетку | Ком­плекс 3 | 25.02 | |  |  |
|  |  |
| 68(5) | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | Совершенст­вования | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | Ком­плекс 3 | 25.02 | |  |
| 69(6) | Нижняя прямая подача мяча.Оценка техники осваимаемыхупражнений,способы выявления и устранения тех.ошибок. | Совершенст­вования | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | Ком­плекс 3 | 2.03 | |  |  |
| 70(7) | Правила игры в волейболе | Совершенст­вования | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | Ком­плекс 3 | 04.03 | |  |  |
| 71(8) | Игровые задания на укоро­ченной площадке. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 | 04.03 | |  |  |
| 72(9) | Техника приема мяча сни­зу двумя руками через сетку | Комплексный | Оценка техники приема мяча сни­зу двумя руками через сетку | Ком­плекс 3 | 09.03 | |  |  |
| 73(10) | Нападающий удар после под­брасывания партнером. | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под­брасывания партнером. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 | 11.03 | |  |  |
| 74(11) | Игровые задания на укоро­ченной площадке. | Совершенст­вования | Ком­плекс 3 | 11.03 | |  |  |
| 75(12) | Техника нижней прямой подачи мяча | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача -удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар  после подбрасывания партнером. Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Ком­плекс 3 | 16.03 | |  |  |
| 76(13) | Технико-тактические действия в игре. | Совершенст­  вования | Текущий | Ком­плекс 3 | 18.03 | |  |  |
| 77(14) | Нападающий удар  после подбрасывания партнером. | Совершенст­вования | Текущий | Ком­плекс 3 | 18.03 | |  |  |
| 78(15) | Тактика свобод­ного нападения. Игра по правилам. | Совершенст­  вования | Текущий | Ком­плекс 3 | 23.03 | |  |  |

**Тематическое планирование на IV четверть**

Национальные виды спорта (корэш)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4  Национальные виды | 5  спорта (Корэш) | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 79(1) | Правила в нац. борьбе | Совершенст­вования | Виды единоборства. .Национальная борьба «Корэш».Правила поведения во время занятий.  Упражнения в парах.Овладение приемами страховки.  Подготовка мест занятий.выполнение обязанностей помощника судьи. | Уметь;выполнять упр. в парах  Уметь;применять приемы во время борьбы  Уметь;выполнять броски | Текущий  текущий  текущий | Ком­плекс 3 | 06.04 |  |
| 80(2) | Технико –тактические действия | Совершенст­  вования | Ком­плекс 3 | 08.04 |  |
| 81(3) | Технико –тактические действия в нац. борьбе | Совершенст­  вования | Ком­плекс 3 | 08.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| **Плавание** | | | | | | | | | |
| 82(1) | Техника плавания способом кроль на груди.Поводящиеупр.в лежании на воде,всплывание и скольжении. | Совершенствование | Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности . Специальные плавательные упражнения для совершенствования кроля на груди. | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | Ком-плекс 6 | 13.04 | |  |
| 83(2) | Техника плавания способом кроль на спине.Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. | Совершенствование | Специальные плавательные упражнения для совершенствования кроля на спине. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, в полной координации. | Уметь: плавать кролем на спине | Текущий | Ком-  плекс 6 | 15.04 | |  |
| 84(3) | Техника плавания способом брасс | Совершенствование | Специальные плавательные упражнения для совершенствования брасса. Старт. Повороты. Ныряние ногами и головой. Правила соревнований и определение победителя. | Уметь: плавать брассом | Текущий | Ком-  плекс 6 | 20.04 | |  |
| 85(4) | Игры и развлечения на воде.Самонаблюдение и самоконтроль. | Комбинированный | Специальные плавательные упражнения для совершенствования кроля на спине, кроля на груди, брасса. Старты. Повороты. Координационные упражнения на суше. | Уметь: проплывать отрезки до 50 метров избранным способом | Текущий | Ком-плекс 6 | 22.04 | |  |
| 86(5) | Техника плавания вольным стилем. | Учётный | Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине. Игры и развлечения на воде. | Уметь: проплывать отрезки до 50 метров | Плавание 50 м вольным стилем:  «5» - 1.05 мин .мал.;  1.15 мин. дев.;  «4» -1.06-1.14 мал;  1.16-1.29 дев;  «3» - 1.15 мал; 1.30 дев. | Ком-плекс 6 | 27.04 | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| **Футбол** | | | | | | | | | | | | |
| 87(1) | Удары по воротам на точность.Правила игры. | | Повторение | | | Удары по мячу. Удары по воротам на точность. Ведение мяча. Техника безопасности при игре в футбол. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 | 29.04 | |  |  |
| 88(2) | Удары по мячу серединой подъема.Технико тактические действия в игре. | | Комбинированный | | | Удары по мячу. Удар по мячу серединой подъема. Остановки мяча. Остановка летящего мяча серединой подъема. Эстафеты с элементами футбола. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 | 4.05 | |  |  |
| 89(3) | Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника.Игры по правилам | | Комбинированный | | | Удары по мячу. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Остановка летящего мяча. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 | 6.05 | |  |  |
| 90(4) | Остановка летящего мяча серединой подъема.Приемы игры. | | Совершенствование | | | Остановка летящего мяча серединой подъема. Игра вратаря. Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Игра в футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Жонглирование мячом, количество раз:  М: «5» - 15, 4» 16-11, «3» - 10 раз.  Д: «5» - 12, «4» 11-9, «3» - 6 раз | Комплекс 5 | 6.05 | |  |  |
| 91(5) | Игра вратаря.Измерение резерв организма( с помощью простейших функциональных проб) | | Комбинированный | | | Игра вратаря. Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Перехват мяча. Игра в футбол.  **Мини- футбол (4** ч) | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 | 11.05 | |  |  |
| 92(1) | Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Правила игры. | | Комплекс  ный | | | Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Закрывание игрока. Игра в мини-футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 | 13.05 | |  |  |
| 93(7) | Закрывание игрока.Технико-тактические действия в игре. | | Закрепление | | | Закрывание игрока. Передача мяча в движении с выходом на свободное место. Игра в мини-футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Передача мяча с трех метров с отскоком от стены на 30 секунд, кол-во раз: М: «5» - 22, «4» -21-15,«3»- 14.Д: «5» -17, «4» - 6-13, «3» - 12. | Комплекс 5 | 13.05 | |  |  |
| 94(8) | Техника пере-мещений и владения мячом.Игры по правилам. | | Закрепление | | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в мини-футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 | 18.05 | |  |  |
| 95(9) | Ведение, удар, прием мяча.Приемы игры . | | Закрепление | | | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра в мини- футбол. | Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технические действия в игре | Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5ти попыток кол-во раз. Мальчики: «5» - 5, «4» - 4, «3» - 3. Девочки: «5» - 4, «4» - 3, «3» - 2. | Комплекс 5 | 20.05 | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | |  |
| 96(1) | Высокий старт *.* Бег по дистанции .Техника движений и ее основные показатели | | Комбиниро­ванный | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х10).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 | 25.05 | |  |  |
| 97(2) | Специальные беговые упражнения. Челночный бег *(3 х 10).* | | Совершенст­вования | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных ка­честв. Правила соревнований | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 | 27.05 | |  |  |
| 98(3) | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* | | Совершенст­вования | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специ-альные беговые упражнения. ОРУ. Чел-ночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных ка­честв. Правила соревнований | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 | 27.05 | |  |  |
| 99(4) | Финиширование. Эстафеты. | | Совершенст-вования | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).*Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10),* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком-  плекс 4 | 29.05 | |  |  |
| 100  (5) | Бег на результат *(60 м).* | | Учетный | Бег на результат *(60 м).* Эстафеты. Специальные | *Уметь:* бегать с макси- | М.: «5» -9,5 с.; | Ком- | 30.05 | |  |  |
|  | беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных | мальной скоростью *(60 м)* | «4» - 9,8 с.; | плекс 4 |  | |  |  |
|  | качеств |  | «3»- 10,2 с.; |  |  | |  |  |
|  |  |  | д.: «5» -9,8 с.; |  |  | |  |  |
|  |  |  | «4»- 10,4с.; |  |  | |  |  |
|  |  |  | «3»- 10,9 с. |  |  | |  |  |
| 101  (6) | Прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов способом «перешагивание». | | Комбиниро-  ванный | Прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревно-ваний | *Уметь:* прыгать в высоту  с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Ком-  плекс 4 | 31.05 | |  |  |
| 102  (7) | Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3-5 шагов. | | Комбиниро-ванный | *Уметь:* прыгать в высоту  с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Ком-  плекс 4 | 31.05 | |  |  |
| 103  (8) | Техника прыжка в длину | | Комбиниро-ванный | *Уметь:* прыгать в высоту  с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в длину | Ком-плекс 4 | 29.05 | |  |  |
| 104  (9) | |  | | --- | | Техника | | метания мяча | | с разбега. | | | Комбинированный | *Уметь:* прыгать в высоту  с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники | Ком- |  | |  |  |
| метания мяча | плекс 4 | 29.05 | |  |  |
| с разбега |  |  | |  |  |
| 105  (10) | |  | | --- | | Оценка техники | | прыжка в высоту. | | | Комбиниро- | Прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов способом | *Уметь:* прыгать в высоту | Оценка техники | Ком- | 30.05 | |  |  |
| ванный | «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на даль- | с разбега; метать мяч | прыжка в высоту. | плекс 4 |  | |  |  |
|  | ность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные | на дальность с разбега | Метание мяча |  |  | |  |  |
|  | беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых |  | на дальность: |  |  | |  |  |
|  | качеств. Правила соревнований |  | м.: «5» -35 м; |  |  | |  |  |
|  |  |  | «4» - 30 м; |  |  | |  |  |
|  |  |  | «3» - 28 м; |  |  | |  |  |
|  |  |  | д.: «5» -28 м; |  |  | |  |  |
|  |  |  | «4» -24 м; |  |  | |  |  |
|  |  |  | «3» - 20 м |  |  | |  |  |

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре в 7 классе по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **1** | **2** | **3** | | **4** | |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре** | **в процессе урока** | | | | | | |
| **2** | **Спортивная игра волейбол** | **15** |  |  | | **15** | |  |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |  | **18** | |  | |  |
| **4** | **Легкая атлетика** | **21** | **11** |  | |  | | **10** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **15** |  |  | | **15** | |  |
| **6** | **Спортивная игра баскетбол** | **19** | **16** | **3** | |  | |  |
| **7** | **Плавание** | **5** |  |  | |  | | **5** |
| **8** | **Спортивная игра футбол** | **5** |  |  | |  | | **5** |
| **9** | **Спортивная игра мини-футбол** | **4** |  |  | |  | | **4** |
| **10** | **Нац. борьба** | **3** |  |  | |  | | **4** |

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Литература**

Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об­щеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.