

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №53»

Рассмотрено
на заседании
экспертного совета
Пр. № 1 от 01 СЕН 2015
Председатель

Н. В. Теряева



УТВЕРЖДАЮ
Директор гимназии

С.Н. Голубева

Пр. № 43 от 01 СЕН 2015

**Рабочая программа
по физической культуре
7 классы**

Разработчик:

Алёшкина Екатерина Валерьевна
учитель физической культуры
первой квалификационной
категории

Разработана на основе программы:

Комплексная программа
Физического воспитания учащихся
1 – 11 классы. М. «Просвещение»
2011 год. Авторы: В.И. Лях,
А.А. Зданевич
Рабочие программы ФГОС.
Физическая культура.
5 – 9 классы. Автор: В.И. Лях.
Москва «Просвещение» 2011 год

Рассчитано на:

102 часа в год
(3 часа в неделю)

г. Нижний Новгород,
2015 год

Пояснительная записка.

Физическая культура является одной из составляющих культур общества. Она является обязательным учебным курсом в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения (физкультурно-оздоровительные мероприятия, внеклассная работа, физкультурно – массовые и спортивные мероприятия) достигается формирование физической культуры личности.

Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом создания максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей школьника, его самоопределения; а также с учетом дифференцированного и индивидуального подхода к каждому школьнику.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного образования и рабочей программы (в соответствии с ФГОС) «Физическая культура» 5 – 9 классы. В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2011 год.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам программного материала.

Рабочая программа включает в себя пояснительную записку; цель и задачи; основное содержание с распределением учебных часов по разделам программного материала; требования к уровню подготовки учащихся; распределение учебного времени прохождения программного материала.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

При разработке учебной программы по предмету «Физическая культура» учитывались регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Основными слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физической культуре» и является основой для составления рабочей программы.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических знаний выделяется время в процессе урока.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере освоения умений и навыков.

Физическая культура как общеобразовательный предмет в школе требует систематического усвоения учебной программы не только на уроках, но и посредством занятий дома.

Выполнение домашних заданий является одним из важных условий повышения активности учащихся, улучшения их физической подготовленности, укрепления здоровья и внедрения физической культуры в быт.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности учебных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также задания из пройденного программного материала, это могут быть имитационные движения, различные передвижения, группировки и перекаты, стойки, строевые упражнения и т.д.

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

Место курса в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» является обязательным для включения во все учебные планы, в том числе в индивидуальные учебные планы обучающихся и в учебные планы по профилям обучения.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» введен как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

Третий час учебного предмета используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств учащихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник «Физическая культура, 5-6-7 класс, под редакцией М.Я.Виленского, Москва. Просвещение, 2012 год». Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. 5 – 9 классы. Автор программы: доктор педагогических наук В.И.Лях.».

Общая характеристика и содержание курса.

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

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

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

Содержание курса основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Содержание курса состоит из трех разделов: знания о физической культуре и основах безопасности жизнедеятельности, способы двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе, знания о человеке, знания об обществе.

Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, спортивные, подвижные и народные игры, двигательные действия из видов спорта.

Базовые виды спорта составляют основу курса. Они представлены темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика и основами акробатики», «Лыжные гонки», «Спортивные игры».

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в упражнении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально – психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние их процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля функционального состояния организма и физической подготовленности.

Культурно-исторические основы.

Физическая культура в современном обществе. Концепция честного спорта. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности, укрепление здоровья, развитие физических качеств. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Примеры закаливания.

Водные процедуры (обтирания, душ), купание в открытых водоемах. Правила безопасности и гигиенические требования.

Подвижные, спортивные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

Гимнастика с элементами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий, профилактика травматизма, оказание первой помощи.

Легкоатлетические упражнения

Терминология легкой атлетики. Правила и организация соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Классификация лыжных передвижений. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен), для разминки на уроке.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных (мальчики), на разновысоких (девочки).

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

Специфической целью школьного физического воспитания 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.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.

Задачи физического воспитания учащихся 7 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Личностные результаты отражаются в готовности школьников к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов, потребностей, достижения личностных значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания первой 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.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

- владение умениями: с максимальной скоростью пробегать 30 метров, 60 м из положения высокого старта; 3 по 10 метров (челночный бег), в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); бег 1500м; после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину и высоту; передвигаться на лыжах; метать мяч на дальность и в цель с разбега и с места; выполнять акробатическую комбинацию, упражнения на брусьях и перекладине, опорный прыжок с разбега через спортивного козла, комбинации упражнений с палкой, скакалкой, обручем, мячом; по упрощенным правилам играть в спортивную игру.
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину, метание мяча на дальность, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть 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.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови-тельной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая куль-тура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение 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.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовки.
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение 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.
- Умение технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной деятельности, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- Умение контролировать и управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Умение пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 метров	5, 6 сек	6,0 сек
Силовые	Подтягивания	6 раз	12 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+6	+10
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места	170 см	160 см

Выносливость	6 – минутный бег, м	1150	950 м
Координационные	Челночный бег 3х10 м	9,0 сек	9,5 сек

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г №1312 (ред. От 30.08.2010)
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Рабочей программы. Физическая культура. 5-9 классы. Автор: В.И.Лях. М.: «Просвещение» 2011.
- Комплексной программы Физическое воспитание учащихся 1-11 классы. Авторы: В. И.Лях, А.А. Зданевич. М.: «Просвещение» 2011.
- Рабочей программы Физическая культура. 5-9 классы. ФГОС. Москва. Дрофа.2013.
- ФГОС основного общего образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897.

Годовой план - график распределения учебного времени на виды
программного материала по четвертям в 7х классах.

№	Разделы программы	Часы	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Основы знаний по О.Б.Ж.	В процессе 1 урока каждого месяца				
3	Легкая атлетика	30	1-15			88-102
4	Баскетбол	12	16-27			
5	Гимнастика с элементами акробатики	21		28-48		
6	Лыжная подготовка	27			49-75	
7	Волейбол	12			76-78	79-87
Всего часов:		102	27	21	30	24

Годовой план - график программного материала по физической
культуре в 7х классах (3 часа в неделю).

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Основы знаний по О.Б.Ж.	В процессе 1 урока каждого месяца
3	Легкая атлетика	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	21
5	Лыжная подготовка	27
6	Баскетбол	12
7	Волейбол	12
	Всего часов:	102

**Тематическое планирование курса ОБЖ,
интегрированного с физкультурой.
7 классы.**

**Цель: формирование компетентности учащихся в области
основ безопасности жизнедеятельности.**

№ п/п	Тематическое планирование	Дата проведения Первый урок каждого месяца
1	Основы знаний по безопасности при занятиях физической культуры и спортом.	сентябрь
2	Культура здорового образа жизни. Влияние ЗОЖ на здоровье человека.	октябрь
3	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	ноябрь
4	ЧС природного характера. Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.	декабрь
5	Эпидемии, болезни. Роль закаливания в жизни человека.	январь
6	Природные катастрофы, экологические бедствия. Роль человека в предотвращении ЧС.	февраль
7	Личная ответственность за благополучие окружающей среды и собственное здоровье.	март
8	Основы медицинских знаний и ЗОЖ. Первая медицинская помощь.	апрель
9	Правила оказания первой медицинской помощи.	май

Календарно – тематическое планирование программного материала по физической культуре в 7 классе.

Урок №	Тематическое содержание.
1	1. <u>Основы знаний:</u> • Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой в спортивном зале и на стадионе; • Самоконтроль самочувствия, самостраховка, профилактика травматизма; • Двигательный режим подростков, домашнее задание; • Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые команды. Повороты на месте. Строевой шаг. Ходьба с заданием. 3. Легкий бег. О.Р.У. 4. <u>Прыжки в длину с места на технику.</u> 5. Развитие скоростно – силовых качеств.
2	1. <u>Основы знаний:</u> • Физическая культура человека, понятие физической культуры личности; • Формирование здорового образа жизни; профилактика вредных привычек; • Техника безопасности на уроке, правила поведения. 2. Построение в шеренгу, рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении. 3. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У.; О.Ф.П.: передвижение в упоре, отжимания, поднимание прямых ног в упоре. 4. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. 5. <u>Прыжки в длину с места на дальность.</u> Правила соревнований судейство. Игра мини-футбол. Развитие скоростных качеств.
3	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: физическая культура и её влияние на здоровье. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые команды. Повороты на месте, в движении. 3. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У.; О.Ф.П.: отжимания в упоре лёжа, передвижение в упоре, прогибание туловища в грудном и поясничном отделах в висе, стоя у стенки. 4. Специальные беговые упражнения. 5. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.

	6. <u>Бег 30 м на результат. Правила соревнований</u>, судейство. 7. <u>Прыжки в длину с короткого разбега способом «согнув ноги».</u> 8. Игра «мини - футбол». Развитие скоростных и скоростно – силовых качеств.
4	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний:</u> дозирование нагрузки при занятиях бегом и прыжками. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении, строевой шаг. 3. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У.; О.Ф.П. 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 5. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег и отталкивание).</u> 6. <u>Бег с высокого старта 60 м на скорость. Правила соревнований, тактика бега.</u> 7. Игра «футбол». 8. Развитие скоростно – силовых качеств.
5	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний:</u> взаимодействие со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении, строевой шаг. 3. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У., О.Ф.П. 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 5. <u>Прыжки в длину с разбега (9 – 11 беговых шагов) способом «согнув ноги» (приземление).</u> 6. <u>Бег 200 м. (дев.), 400 м. (мал.) на скорость. Правила обгона.</u> 7. Игра «футбол». Развитие скоростно – силовых качеств.
6	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний:</u> взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые команды и упражнения, строевой шаг. 3. Спортивная ходьба, легкий бег. Разминка. О.Ф.П. 4. <u>Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега способом «согнув ноги» (приземление).</u> 5. <u>Бег 400 м (дев) и 600 м (мал.) на скорость.</u> Правила соревнований. Тактика бега, правильное дыхание. 6. Игра «футбол». Развитие выносливости.
7	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний:</u> биомеханические основы бега. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения.

	Ходьба, легкий бег, разминка. О.Ф.П. 3. <u>Бег 600 м (дев), 800 м (юн) в переменном темпе.</u> 4. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила соревнований, судейство.</u> 5. Игра «футбол». 6. Развитие выносливости.
8	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: биомеханические основы прыжков. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Строевой шаг. Легкий бег, разминка. О.Ф.П. 3. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат (зачёт).</u> 4. <u>Эстафетный бег: передача эстафетной палочки в 20-и метровом коридоре.</u> 5. Игра «футбол». Развитие скоростно – силовых качеств.
9	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения. Ходьба с заданием, строевой шаг. Легкий бег. Разминка. О.Ф.П. 3. <u>Бег 1000 м. на время.</u> Техника дыхания. Тактика бега и обгона. 4. <u>Метание мяча на дальность с двух бросковых шагов способом «из-за головы через плечо» в парах.</u> Развитие выносливости.
10	1. Техника безопасности, правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений. 2. <u>Метание мяча с 5-и бросковых шагов способом «из – за головы через плечо».</u> Развитие скоростно - силовых качеств.

11	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения, рапорт, строевой шаг. Разминка. 3. <u>Кроссовый бег 1500 метров на время (зачёт). Основы знаний:</u> правила соревнований, тактика бега и обгона; расслабление мышц плечевого пояса во время бега. Упражнения на дыхание и расслабление после бега, висы. Развитие выносливости.
12	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Правила поведения. 2. Строевые упражнения, рапорт, строевой шаг. Разминка. О.Ф.П. Эстафетный бег: 3 подхода по 50 метров. 3. <u>Метание мяча на дальность с 5 бросковых шагов полного разбега (зачет). Основы знаний:</u> биомеханическая основа метания, дозирование нагрузки при занятиях метанием. Игра в футбол. Развитие скоростно– силовых качеств.
13	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Спортивная этика. 2. Строевые упражнения, строевой шаг. Разминка. О.Ф.П. 3. <u>Метание мяча на дальность с 5-ти беговых шагов (зачёт).</u> 4. <u>Основы знаний:</u> соревнования по лёгкой атлетике, рекорды, наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Игра «футбол». Развитие скоростно – силовых качеств.
14	1. Техника безопасности на уроке. Самостраховка, контроль самочувствия. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. <u>Челночный бег 3х10 м на скорость.</u> 4. <u>Метание мяча в горизонтальную цель</u> (1х1 м) с расстояния 10 – 12 метров. Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости. Игра « мини-футбол».

15	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевая подготовка. Разминка. О.Ф.П. 3. <u>Челночный бег 3х10 м на время.</u> 4. <u>Метание мяча в горизонтальную цель</u> (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Развитие скоростных и скоростно – силовых качеств. Игра «мини-футбол».
16	1. <u>Основы знаний:</u> техника безопасности на уроке по баскетболу, самостраховка, контроль самочувствия. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, проверка присутствующих, объяснение задач урока. 3. Ходьба с заданием, строевой шаг, легкий бег, бег с заданием. Перестроения в движении. О.Р.У. О.Ф.П.: отжимания в упоре, «щучка», <u>прыжки через скакалку за 1 минуту (зачет).</u> 4. <u>Передачи мяча</u> различными способами на месте, в движении со сменой места: • двумя руками от груди; двумя руками сверху, снизу; • одной рукой от плеча; одной рукой с прыжком вверх ; • двумя и одной рукой с отскоком от пола; • двумя руками из - за головы. 5. <u>Ведение мяча</u> со средней высотой отскока по прямой, с изменением направления, со сменой рук и броском одной рукой от плеча в кольцо. Остановка прыжком. 6. <u>Быстрый прорыв</u> (1:0). Учебная игра. Правила игры. Развитие скоростно – силовых качеств и координации.
17	1. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила поведения, понятие о взаимодействии игроков в нападении. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, разминка. 3. <u>Проверка домашнего задания по подтягиванию в висе и висе лежа (зачет).</u> 4. Стойка игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты без мяча и с мячом. 5. <u>Ведение мяча</u> разными способами, с изменением высоты отскока и со сменой рук на месте и в движении. 6. <u>Передачи мяча</u> различными способами в движении. 7. <u>Броски мяча</u> в движении одной рукой от груди и от плеча, двумя руками от груди, от головы. <u>Персональный бросок.</u>

	8. <u>Позиционное нападение с изменением позиций (5:0).</u> Учебная игра. Правила игры. Развитие скоростно – силовых качеств и координации.
18	1. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения, ходьба и бег с заданием, О.Р.У. 3. <u>Проверка домашнего задания по отжиманию в упоре лёжа (зачет); «щучка», прыжки через скакалку.</u> 4. Ведение, передача, ловля мяча разными способами со сменой места с пассивным сопротивлением соперника. 5. <u>Персональный бросок. Броски мяча одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением соперника.</u> 6. <u>Позиционное нападение с изменением позиций (5:0)</u> 7. Учебная игра по правилам соревнований. Судейство. 8. Развитие скоростных и силовых качеств.
19	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения, ходьба и бег с заданием, О.Р.У. 3. <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек (зачет).</u> 4. Совершенствование передвижений в стойке, остановок и поворотов без мяча и с мячом. 5. <u>Ведение мяча с разной высотой отскока; с изменением направления и скорости; передача и ловля мяча в движении</u> со сменой места и с пассивным сопротивлением соперника. 6. <u>Броски мяча в движении двумя и одной рукой от плеча и от груди. Персональный бросок.</u> 7. <u>Индивидуальные действия в защите</u> (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). 8. Учебная игра. Терминология баскетбола. Развитие скоростно – силовых качеств.
20	1. Техника безопасности на уроке, самостраховка, контроль самочувствия. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения. Разминка. <u>О.Ф.П.:</u> прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса; <u>упражнение на гибкость (зачет);</u> 3. <u>Совершенствование передвижений, остановок и поворотов с мячом.</u> 4. <u>Ведение- передача- бросок мяча в движении со сменой места, с пассивным сопротивлением, с индивидуальными действиями в защите.</u>

	5. <u>Персональный бросок. Добивание мяча в корзину.</u> 6. Учебная игра, правила игры и судейство. 7. Развитие гибкости и скоростно - силовых качеств.
21	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения в движении. Разминка. О.Ф.П. 3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом. 4. <u>Ведение - передача разными способами в движении и броски мяча в парах с пассивным сопротивлением.</u> 5. <u>Персональный бросок.</u> Позиционное нападение с изменением позиций (2:1). Индивидуальные действия игрока в защите (вырывание, выбивание, перехваты, накрывание мяча при броске). 6. Учебная игра. Судейство игры. Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.
22	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, ходьба с заданием. Разминка. 3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом. 4. <u>Ведение мяча</u> по прямой, с изменением направления, высотой отскока и со сменой рук – <u>два шага – бросок в прыжке</u> сбоку от кольца (<u>зачет</u>). Персональный бросок. 5. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Правила и судейство. Развитие скоростно – силовых качеств и координации.
23	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения. Разминка. О.Ф.П. 3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом. 4. Сочетание приемов: <u>передача - ведение- бросок в движении – добивание мяча в корзину.</u> 5. <u>Персональный бросок (зачет).</u> 6. <u>Нападение против личной защиты.</u> Учебная игра. Правила и судейство. Развитие координации и скоростно – силовых качеств.

24	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений. Разминка. О.Ф.П. 3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом. 4. Сочетание приемов: ловля, передача, ведение, бросок в движении. <u>Добивание мяча в корзину.</u> 5. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). 6. <u>Броски мяча в корзину с разных точек (зачет).</u> 7. Учебная игра. Правила и судейство. Развитие координации и скоростно – силовых качеств.
25	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений. Ходьба и легкий бег с заданием. О.Р.У. О.Ф.П. 3. Ведение мяча с изменением направления, высотой отскока, со сменой рук. 4. Передачи мяча в движении двумя и одной рукой различными способами, ловля 2 руками. 5. Броски мяча двумя и одной рукой от груди, от плеча с места и после ведения сбоку от кольца. 6. Борьба за мяч, отскочивший от щита, добивание мяча в корзину. Взаимодействие игроков в нападении. 7. Учебная игра. Правила и судейство. Нападение через центрального игрока. Развитие скоростно – силовых качеств.
26 - 27	1. Правила передвижения и техника безопасности на уроке баскетбола. Самостраховка и контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу, рапорт, строевые команды, строевые упражнения. Разминка, физическая подготовка: 3 подхода. 3. Разминка с мячом на месте, в движении. 4. Ведение мяча, остановка, поворот, бросок в корзину с места в прыжке; бросок в движении с разного расстояния. Персональный бросок. 5. Борьба за мяч, отскочивший от щита, добивание мяча в корзину. 6. Учебная игра. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростно – силовых качеств.

Тематическое планирование программного материала по физической культуре на 2-ую четверть. 7 класс.

1	1. <u>Основы знаний по гимнастике:</u> • правила поведения и техника безопасности; самоконтроль; страховка и самостраховка; • предупреждение травматизма и оказание первой помощи. 2. <u>Основы знаний по О.Б.Ж.: влияние окружающей среды на здоровье человека.</u> 3. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока, проверка присутствующих. 4. Выполнение строевых команд и упражнений. 5. Ходьба с заданием, легкий бег, ОРУ. ОФП: три подхода: прыжки через скакалку; подтягивания, «щучка». 6. <u>Акробатика:</u> • Группировки и перекаты; <u>кувырки вперед и назад;</u> • <u>стойка на лопатках</u> из упора присев перекатом назад, • «мост» из положения, лёжа на спине; стоя ноги врозь. <u>Развитие координационных способностей и гибкости.</u>
2	1. Техника безопасности, правила поведения при занятиях гимнастикой. Контроль самочувствия, самостраховка и страховка. 2. Построение, рапорт, сообщение задачи урока, проверка присутствующих. 3. Строевые команды и упражнения. Повороты и перестроения на месте, в движении, строевой шаг. Разминка. 4. ОФП: прыжки через скакалку; «щучка»; подтягивания; выход в упор силой (мал.). 5. <u>Акробатика:</u> перекаты вперёд и назад, • кувырок вперед, назад; <u>длинный кувырок вперёд, перекатом назад стойка на лопатках;</u> • «Мост» из стойки ноги врозь, поворотом упор присев или встать; • <u>Переворот боком («колесо»).</u> • <u>Стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики).</u> 6. <u>Лазание по канату:</u> • <u>в три и два приёма.</u> <u>Развитие силовых и координационных способностей.</u>

3	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока, проверка присутствующих. 3. Строевые команды и упражнения. <u>Перестроение на месте и в движении</u>. Разминка. ОФП (3 подхода): на мышцы брюшного пресса; прыжки через скакалку; подтягивания; выход в упор силой (мал.). 4. <u>Акробатика (знакомство с комбинацией)</u>: <u>Девочки:</u> • и.п. – основная стойка, переворот боком; • упор присев, кувырок вперед; • перекатом назад стойка на лопатках; • <u>наклоном назад «мост»</u>; • поворот в упор присев; длинный кувырок вперед; • <u>кувырок назад в полушпагат</u>; • упор присев; кувырок назад; • <u>Прыжок вверх прогнувшись</u>. <u>Мальчики:</u> • И. п. – основная стойка, переворот боком («колесо»); • упор присев, кувырок вперед, <u>длинный кувырок вперед</u>; • перекатом назад стойка на лопатках; • перекатом вперед упор присев; • <u>Стойка на голове и руках с согнутыми ногами</u>; • <u>Наклоном назад (с помощью) « мост»</u>, поворот в упор присев; кувырок назад; • Прыжок вверх с поворотом на 360 гр. 5. <u>Лазание по канату</u>: в два и в три приема (все); • на руках по одному канату (мал.); Развитие координационных и силовых способностей.
4	1.Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2.Построение, рапорт, строевые команды и упражнения. Разминка. <u>О.Р.У. со скакалкой</u>, ОФП (3 подхода): • Прыжки через скакалку; « щучка»; отжимания в упоре лежа, ноги на высоте (мал.), в упоре сзади (девочки); 3.<u>Акробатика</u> (продолжить учить элементы комбинации): • Смотреть урок №3. 4.<u>Лазание по канату</u> в два и в три приема на технику. Развитие координационных и силовых способностей, гибкости.

5	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Строевые команды и упражнения на месте, в движении. 3. Разминка, О.Р.У. со скакалкой. 4. <u>Акробатическая комбинация (зачет).</u> 5. <u>Лазание по канату:</u> • на технику (девочки); • на руках по одному канату (<u>мал.</u>); 6. ОФП: 3 подхода • подтягивания (дев.); выход в упор силой (мал.); • упражнения на мышцы брюшного пресса. <u>Развитие координационных и силовых способностей, гибкости.</u>
6	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, правила поведения, самостраховка и страховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, <u>перестроение</u> на месте, в <u>движении</u>; <u>повороты в движении.</u> 3. Разминка, <u>ОРУ со скакалкой. О.Ф.П.: прыжки через скакалку; поднимание туловища с поворотами, лёжа на спине; покачивания туловища вперёд – назад в положении «мост».</u> 4. <u>Висы и упоры на брусках:</u> <u>Мальчики:</u> • Размахивание в упоре, соскок вниз; • Размахивания в упоре, махом назад соскок; • Отжимания в упоре на брусках (7 – 5 -3 раза), • Угол в упоре. <u>Девочки:</u> • Из виса стоя толчком одной, махом другой подъем переворотом в упор на нижней жерди; • махом правой ногой влево, сед на правое бедро; соскок вниз. <u>Развитие координации, гибкости и силовых способностей.</u>
7	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроение на месте, в движении, строевые упражнения; 3. Разминка, <u>ОРУ с гимнастической палкой.</u> О.Ф.П.: упражнения на мышцы брюшного пресса, прыжки через скакалку.

	4. <u>Висы и упоры на брусках:</u> <u>Мальчики:</u> • Отжимания в упоре: 7-5-3 раз; • Угол в упоре; передвижение в упоре. • <u>Размахивание в упоре, махом назад соскок.</u> <u>Девочки:</u> • <u>толчком одной махом другой подъём переворотом на нижней жерди,</u> • <u>сед на правом бедре, сед углом, соскок вниз.</u> <u>Развитие координационных и силовых способностей.</u>
8	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. 2. <u>Основы знаний:</u> влияние гимнастических упражнений на телосложение, на воспитание волевых качеств. 3. <u>Построение, рапорт, выполнение строевых команд.</u> 4. Ходьба с заданием, легкий бег; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гимнастической палкой. 5. <u>Висы и упоры на брусках (знакомство с комбинацией):</u> <u>Девочки :</u> • Вис стоя, толчком одной и махом другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь, • мах правой ногой влево, сед на правое бедро, сед углом, • Опуская правую ногу вниз, встать на левую в упор, стоя правым боком, хват правой рукой за верхнюю жердь; равновесие («ласточка») на левой, левая рука влево; • Опуская правую ногу вниз, поворот направо, • Присед, хват левой рукой за нижнюю жердь, • Соскок назад - вниз с поворотом на 90 градусов. <u>Мальчики:</u> • Толчком двумя выход в упор, передвижение в упоре до середины брусков, • Размахивания в упоре, махом назад соскок. Махом вперёд соскок. О.Ф.П. (три подхода): • Упражнения на мышцы брюшного пресса, угол в висе (девочки); • Отжимания в упоре на брусках (юноши), от скамейки (девочки); • Прыжки через скакалку. <u>Развитие координации и силы.</u>

9	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, повороты на месте, в движении. Перестроения на месте и в движении. ОРУ с гимнастической палкой. О.Ф.П. (три подхода). 3. <u>Висы и упоры на брусьях (комбинация):</u> <u>Мальчики:</u> <u>Отжимания в упоре на брусьях (зачет):</u> 7 раз - 5 раз; - 3 раза, • <u>Передвижение в упоре, размахивание в упоре, соскок махом назад.</u> <u>Девочки:</u> • <u>толчком одной, махом другой подъем переворотом в упор;</u> • <u>сед углом на нижней жерди, встать «пистолетиком» на левую ногу, «ласточка»;</u> • <u>поворот направо; присед, хват левой рукой за нижнюю жердь; соскок назад - вниз с поворотом на 90 градусов.</u> <u>Развитие координационных и силовых способностей, гибкости.</u>
10	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, повороты на месте, в движении. Перестроения на месте и в движении. Разминка. ОРУ с обручем. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, «щучка». 3. <u>Висы и упоры на брусьях (зачет комбинации).</u> 4. <u>Лазание по канату на руках (мал.), на технику (дев.).</u> <u>Развитие координации и силы.</u>
11	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка и самостраховка. 2. Построение, повороты на месте, в движении. Перестроение на месте и в движении. 3. Ходьба и легкий бег с заданием. <u>ОРУ с обручем. Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)</u> 4. <u>Опорный прыжок через спортивного козла:</u> • Прыжок ноги врозь (девочки: козёл в ширину, высота снаряда – 105-110 см); • Прыжок согнув ноги (мальчики: козёл в ширину, высота снаряда- 100 – 115 см). 5. <u>О.Ф.П. (3 круга):</u> • Подтягивания в висе лежа (дев.), в висе до касания затылком перекладины (мал.), • Прогибание туловища в грудной и поясничной части, стоя спиной к гимнастической стенке (по 10 раз) • Упражнение на мышцы брюшного пресса с поворотом туловища

	(по 10раз – 15 раз). <u>Развитие скоростно – силовых качеств.</u>
12	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, приветствие, сообщение задачи урока, отметка присутствующих. 3. Повороты и перестроения на месте и в движении. 4. Разминка. ОРУ с обручем. <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек (зачет), прыжки через скакалку,</u> 5. <u>Опорный прыжок через спортивного козла :</u> • <u>Ноги врозь (девочки); Согнув ноги (мал.).</u> 6. <u>О.Ф.П .(3 круга):</u> • Прыжки через скакалку (по 50 раз); • Отжимания в упоре лежа сзади (15 раз); • Прогибание туловища в грудной и поясничной части, лежа на животе (15 раз); • Лазание по канату (на технику - девочки; на руках- мальчики); • Два кувырка назад и вперед; <u>Развитие гибкости, координации и скоростно – силовых качеств.</u>
13	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, контроль самочувствия; страховка и самостраховка. 2. Построения и перестроения на месте и в движении; строевые упражнения на месте и в движении; Разминка. ОРУ в парах. <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 3мин. (зачет).</u> 3. <u>Опорный прыжок через козла:</u> • Согнув ноги (мал.); ноги врозь (дев). 4. <u>ОФП (3 круга):</u> • Прыжки через скакалку (30 сек.) • Отжимания в упоре сзади (дев.), ноги на высоте (мал.); • Наклоны назад из стойки ноги врозь на коленях (по 8 - 10 раз); • Передвижение на руках в висе (дев.) в упоре с отжиманиями (мал.); • Прогибание туловища в грудной и поясничной части, лежа на животе (15 раз) • Кувырки вперед, назад, «колесо». <u>Развитие гибкости, координации и скоростно – силовых качеств.</u>

14	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка, самостраховка. <u>Особенности методики самостоятельных занятий.</u> 2. Построение, рапорт, перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. <u>ОРУ в парах. Отжимания в упоре лежа (зачет).</u> 3. <u>Опорный прыжок через козла:</u> • <u>Ноги врозь (дев.); согнув ноги (мал.)</u> 4. <u>Акробатика:</u> • Кувырок вперед, назад ; длинный кувырок вперед; • «Мост» из исходного положения, лежа на спине; стоя ноги врозь; • Переворот боком. • Стойка на голове и руках (мал.); 5. <u>ОФП:</u> • Прыжки через скакалку; • «Щучка». Развитие координационных, скоростно – силовых качеств и гибкости.
15	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка, самостраховка, самоконтроль самочувствия. 2. Построения и перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. <u>ОРУ в парах.</u> 3. <u>Опорный прыжок через козла (зачёт):</u> • <u>Ноги врозь (дев); согнув ноги (мал.).</u> 4. <u>ОФП (3 подхода):</u> • Прыжки через скакалку; • «Щучка»; • Отжимания в упоре сзади от скамейки (дев.); ноги на высоте (мал.). • Стойка на лопатках кувырком вперед, сед углом, руки в стороны. • Подъем в упор переворотом (мал.). <u>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</u>
16	1. Техника безопасности, самоконтроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построения и перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. ОРУ со скакалкой. Подтягивания в висе (юн.), в висе лежа (дев) – зачет. Висы и упоры на перекладине (мал.): • Подъем силой в упор; • Подъем переворотом в упор толчком двумя.

	3. <u>Упражнение в равновесии (дев.):</u> • Упор стоя поперек бревна; • мах правой ногой вправо, сед верхом, • Махом назад упор присев, правая нога впереди; • Три шага вперёд с левой ноги, руки на поясе; • Мах вверх левой ногой, хлопок руками под ней; • Мах вверх правой ногой, хлопок руками под ней; • Опуская правую, поворот налево (направо); • Выпад правой (левой) вправо, руки в стороны; • Приставляя ногу, соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных качеств.
17	1. Техника безопасности. Страховка и самостраховка, контроль самочувствия. 2. Построения, строевые команды, перестроения на месте и в движении; Разминка. ОРУ со скакалкой. 3. <u>Упражнение на гибкость (зачет):</u> <u>Мальчики:</u> +9 + 7 + 5 см (+2см – низкий) <u>Девочки:</u> +18 +12 +120(+6 см – низкий) 4. <u>Висы и упоры на перекладине (комбинация - мал):</u> • из виса стоя подъем в упор толчком двумя; • мах правой ногой в упор верхом; • спад назад в вис завесом на правой ноге; подъём в упор; • обратный хват правой рукой сверху; • махом левой ногой вправо, соскок с поворотом на 90 градусов. 5. <u>Упражнение в равновесии (комбинация - девочки.).</u> • И. п. - упор стоя поперёк бревна; • мах правой ногой вправо, упор сидя ноги врозь; • махом назад – упор присев, правая нога впереди; • три шага вперёд с левой (с правой), руки на поясе; • поворот кругом; мах левой ногой вверх, хлопок руками под ней; • мах правой ногой вверх, хлопок руками под ней; • поворот налево; выпад правой вправо, руки в стороны; • выпрямляясь и приставляя ногу, выпад левой влево, руки в стороны; • поворот в выпаде налево (направо), равновесие на левой, руки в стороны; опуская ногу, ходьба на носках и соскок прогнувшись. Развитие силовых и координационных качеств.

18	1. Техника безопасности, контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения в движении; Разминка. ОРУ на гимнастических матах. Прыжки через скакалку. 3. <u>Висы и упоры на перекладине (мал.):</u> • Из виса подъем в упор силой (зачет): 3 – 2 – 1раз. • Совершенствование комбинации урока №17. 4. <u>Упражнение в равновесии (дев):</u> • Совершенствование комбинации упражнения на бревне (смотреть урок № 17) <u>Развитие силовых и координационных качеств.</u>
19	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения в движении; Разминка. ОРУ на гимнастических матах. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, поднимание прямых ног в висе. 3. <u>Висы и упоры на перекладине (юноши - зачет комбинации) смотреть урок №17.</u> 4. <u>Упражнение в равновесии (девочки – зачет комбинации) смотреть урок №17.</u> 5. Прыжки через длинную скакалку. <u>Развитие силовых и координационных качеств.</u>
20 - 21	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. 2. Построения и перестроения в движении и на месте, повороты. Разминка. ОРУ в парах. Прыжки через длинную скакалку. 3. <u>Угол в упоре (мальчики), угол в висе (девочки.) – зачет.</u> 4. <u>ОФП:</u> • упражнения на мышцы брюшного пресса и гибкость; • подтягивания в висе (мал.), в висе лежа (дев.); • прыжки через скакалку. 5. Игра в баскетбол, правила игры, судейство. <u>Развитие скоростно – силовых качеств. Подведение итогов четверти.</u>

**Тематическое планирование программного материала по
физической культуре на 3-ю четверть.
7-ой класс.**

Урок	Тематическое содержание
1	1. <u>Основы знаний по лыжной подготовке:</u> • Техника безопасности при занятиях лыжным спортом; правила поведения, контроль самочувствия, самостраховка; • Первая помощь при травмах и обморожениях; • Правила проведения самостоятельных занятий; • Температурный режим. 2. <u>Основы знаний по О.Б.Ж.: эпидемии и болезни, роль закаливания для здоровья человека.</u> 3. Построение в шеренгу, рапорт, выполнение строевых команд, перестроение в две шеренги; строевой шаг. 4. Легкий бег (5 мин.). О.Р.У. в движении. О.Ф.П.: силовая подготовка. 5. Разминка с волейбольным мячом: • Передача мяча двумя руками сверху над собой, двумя руками снизу. 6. <u>Передачи мяча на месте в парах: двумя руками сверху;</u> • двумя руками <u>снизу</u>; в парах через сетку. 7. <u>Нижняя прямая подача :</u> • Прием подачи двумя руками снизу. 8. Двухсторонняя игра в парах через сетку, начиная с прямой подачи мяча снизу. <u>Развитие координационных и силовых качеств.</u>
2	1. <u>Основы знаний:</u> • Особенности физической подготовки лыжника и её влияние на здоровье человека. 2. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды; повороты на месте, в движении; строевой шаг. Ходьба по заданию. 3. Легкий бег 1 км. ОРУ в движении. О.Ф.П.: подтягивания, прыжки через скакалку, «щучка», покачивания вперед – назад в положении «мост». 4. Разминка с мячом: • передача мяча двумя руками сверху над собой; • двумя руками снизу над собой. 5. <u>Передачи мяча на месте в парах: двумя руками сверху и снизу.</u> 6. <u>Передачи мяча в движении двумя руками сверху и снизу через</u>

	<u>сетку.</u> 7. <u>Прямая подача сверху</u> и снизу через сетку в пределы площадки. Прием подачи двумя руками снизу. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. 8. <u>Двухсторонняя игра</u> в четверках через сетку, начиная с <u>подачи мяча сверху.</u> <u>Развитие координационных и силовых качеств.</u>
3	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Выполнение строевых команд без лыж, на лыжах с палками в руках. Повороты переступанием вокруг носков, пяток лыж. 3. Равномерное передвижение по пересеченной местности до 1300 м. 4. <u>Совершенствование техники:</u> • <u>попеременного двухшажного хода</u> на отрезках по 60 метров; • <u>Спусков в основной и высокой стойках;</u> • <u>Подъемов скользящим шагом и «полуелочкой»;</u> • <u>Поворотов и торможения «упором».</u> <u>Развитие выносливости.</u>
4	1. <u>Основы знаний:</u> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Выполнение строевых команд на лыжах с палками в руках. Повороты махом . 3. Равномерное передвижение по пересеченной местности до 1400 м. 4. <u>Продолжение обучения технике:</u> попеременного двухшажного хода на отрезках до 70 м. • Спусков в высокой, низкой стойках; • Подъемов скользящим, ступающим шагом, «елочкой»; • Поворотов «переступанием» и «упором» в движении. <u>Развитие выносливости.</u>
5	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка 2. Строевые команды. Повороты на месте переступанием и махом (на лыжах). 3. <u>Прохождение в переменном темпе до 1500 м.</u> 4. <u>Обучение технике: одновременного одношажного хода:</u> • <u>Спусков</u> в высокой, основной, низкой стойках; • Подъемов «елочкой»; • <u>Поворотов</u> «переступанием» и «упором»; • <u>Торможения « плугом ».</u>

	<u>Развитие выносливости.</u>
6	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Прохождение в переменном темпе до 1600 м попеременным двухшажным ходом, применяя одновременный бесшажный ход. 3. <u>Обучение технике одновременного одношажного хода.</u> 4. <u>Спуски</u> в разных стойках, <u>подъемы</u> «лесенкой». 5. <u>Торможение</u> «плугом», «упором». <u>Развитие выносливости.</u>
7	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Основы знаний элементов тактики лыжных гонок: • Распределение сил на дистанции. Обгон, резкие ускорения. • Лидирование и финиширование. 3. Прохождение в переменном темпе до 1700 м. Скользящий шаг. 4. Обучение технике спусков в разных стойках, поворотов в движении и подъемов: ступающим и скользящим шагом, «полуёлочкой» и «ёлочкой»; <u>Развитие выносливости.</u>
8	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Построение в шеренгу; выполнение строевых команд. Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом на лыжах. 3. Прохождение в равномерном темпе с переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный и одношажный ход до 1800 м. 4. Совершенствование спусков и подъемов, поворотов и торможений во время прохождения дистанции. <u>Развитие выносливости.</u>
9	1. Техника безопасности на уроке. Правила соревнований и тактика обгона в лыжных гонках. Правильное дыхание. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Прохождение дистанции 1,5 км на время (зачет). <u>Развитие выносливости.</u>
10	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения на лыжах: • Выполнение команд «равняйся», «смирно»; • Повороты на месте переступанием, махом; • Повороты в движении. 3. Прохождение в равномерном темпе до 1,5 км, применяя

	технику одновременных ходов. 3. Продолжение обучению: • технике перехода с одновременного бесшажного хода на попеременный двухшажный ход; • технике одновременного одношажного хода; • технике спусков и поворотов, торможения и подъемов. Развитие выносливости.
11	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Строевые упражнения на лыжах: • выполнение команд, размыкание, повороты махом; 3. Прохождение до 1500 м. в переменном темпе. 4. Обучение технике перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный и одношажный. 5. Продолжение обучению технике спусков, поворотов «упором», «переступанием», торможения «упором», «плугом». Развитие выносливости.
12	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Прохождение 1800 м в переменном темпе с ускорениями по 50м (девочки), по 60 м (мальчики). 3. Обучение технике одновременного одношажного хода. 4. Совершенствование техники спусков со склона(зачет). Развитие выносливости.
13	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Основы знаний по О.Б.Ж. 3. Строевые команды, повороты на месте «переступанием» и «махом». 4. Прохождение в равномерном темпе, совершенствуя попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный до 1500 м. 5. Обучение технике одновременного одношажного хода. 6. Совершенствование подъёмов в горку (зачет техники). Развитие выносливости.
14	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Основы знаний по тактике лыжных гонок: • Дыхание и распределение сил на дистанции, резкие ускорения и обгон; лидирование и финиширование. 3. Прохождение дистанции 2000 м на время (зачет). 4. Катание с горки. Развитие выносливости.

15	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Строевые упражнения. Повороты на месте «махом». 3. Прохождение в переменном темпе по пересеченной местности до 1200 м.. 4. Обучение технике ходов : • Переход с одновременного бесшажного хода на одношажный. • Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный. 5. Совершенствование техники спусков и подъемов и торможений. Поворот переступанием в движении (зачёт). Развитие выносливости.
16	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Строевые упражнения на лыжах: повороты, размыкания, команды. 3. Прохождение в равномерном темпе с ускорениями по 60 метров, совершенствуя элементы техники ходов, до 1500 м. 4. Техника спусков и подъемов; поворот « упором » (зачёт). Развитие выносливости.
17	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия и самостраховка. 2. Прохождение в равномерном темпе с ускорениями и преодолением бугров и впадин до 1500 м. 3. Техника поворотов на месте (зачет): • Переступанием вокруг пяток и носков; махом. 4. Продолжение обучению технике спусков и подъемов, поворотов и торможения « плугом ». Развитие выносливости.
18	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Равномерное прохождение с ускорениями по 60 м. и преодолением бугров и впадин до 1800 м. 3. Спуски с горы в стойках, с поворотами, торможениями, подъемами. Развитие выносливости.
19	1. Основы знаний: • техника безопасности и правила поведения, контроль самочувствия. • Влияние лыжных передвижений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. 2. Равномерное передвижение с ускорениями по 60 – 80 м. до

	1500 м. 3. Обучение технике одновременного одношажного хода. 4. Спуски и подъёмы; поворот переступанием. Торможение «упором» (зачёт). Развитие выносливости.
20	1. Основы знаний: техника безопасности на уроке. Самоконтроль и самостраховка. Физическое самовоспитание и влияние лыжной подготовки на основные системы организма и работоспособность. 2. Равномерное передвижение до 1600 м., применяя переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный и одношажный. 3. Спуски и подъёмы; повороты. Торможение «плугом» (зачёт). Развитие выносливости.
21	1. Техника безопасности и правила поведения; контроль самочувствия и самостраховка. Техника обгона; правильное дыхание и поведение. 2. Прохождение дистанции 2000 м. на скорость (зачёт). 3. Катание с горки. Развитие выносливости.
22	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Равномерное передвижение до 1500 м. 3. Скользящий шаг без палок (зачёт техники). 4. Спуски и подъёмы; повороты и торможение. Развитие выносливости.
23	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Равномерное передвижение до 1500 м. Скользящий шаг. 3. Попеременный двухшажный ход (зачёт техники). Одновременный бесшажный и одношажный ход. 4. Спуски и подъёмы; повороты и торможение. Развитие выносливости.
24	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Равномерное передвижение скользящим шагом до 1000 м. без палок. 3. Техника попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного. Одновременный бесшажный ход (зачёт). 4. Спуски и подъёмы; повороты и торможения. Развитие выносливости.
25	1. Техника безопасности на уроке. Самостраховка и контроль самочувствия.

	2. Равномерное передвижение до 1500-1700м., применяя разученные хода. 3. Техника одновременного одношажного хода. 4. Спуски и подъёмы; повороты и торможения. Развитие выносливости.
26	1. Техника безопасности на уроке. Самостраховка, контроль самочувствия. 2. Передвижение с переменной скоростью до 1700 м., применяя разученные хода. 3. Одновременный одношажный ход (зачёт техники). 4. Спуски и подъёмы; торможение и повороты. Развитие выносливости.
27	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Передвижение с переменной скоростью до 1500 м., применяя разученные хода. Основы знаний: Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. 3. Спуски и подъёмы; повороты и торможения. Развитие выносливости.
28	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевая подготовка. Стойки и передвижения игроков. Разминка. О.Ф.П.: три подхода: подтягивания, «щучка», прогибание туловища в грудном и поясничном отделах, стоя спиной к гимнастической стенке. 3. Передача и приём мяча над собой, в парах на месте и в движении. 4. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол. Правила игры. Судейство. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.
29 - 30	1. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Строевые упражнения. Стойки и передвижения игроков. Легкий бег 1 км; О.Р.У.; О.Ф.П.: упражнение на мышцы брюшного пресса, отжимания в упоре. 3. Разминка с мячом в парах, тройках со сменой мест; в движении по кругу, через сетку, нападающий удар. 4. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.

**Тематическое содержание программного материала по
физической культуре на 4-ю четверть.
7 класс.**

Урок №	Тематическое содержание
1	1. <u>Основы знаний:</u> • влияние занятий спортивными играми на развитие координационных способностей, • правила поведения, техника безопасности на занятиях играми, страховка и самостраховка; • основы медицинских знаний и З.О.Ж.; первая медицинская помощь. 2. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды; повороты; перестроение в шеренгу по два. Ходьба по заданию. Разминка. ОФП: 3 подхода по 30 сек: подтягивания, прыжки через скакалку; брюшной пресс «щучка». 3. Продолжение обучения технике <u>приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками</u> над собой и в парах <u>на месте и в движении</u>. 4. <u>Нижняя прямая подача. Игра «волейбол»</u>, правила игры. Развитие координационных и скоростно - силовых способностей.
2	1. <u>Основы знаний:</u> техника безопасности и правила поведения на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Физическое самовоспитание и влияние занятий волейболом на основные системы организма. 2. Построение в шеренгу, рапорт. Строевые команды, повороты на месте, в движении. Ходьба и бег по заданию. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Разминка. ОФП: подтягивания, прыжки через скакалку, на брюшной пресс: «щучка», лазание по канату - 2 подхода по 30 сек. 3. <u>Передача и приём мяча сверху и снизу двумя руками</u> над собой и в парах <u>на месте и в движении</u>. 4. <u>Прямая подача снизу; приём подачи двумя руками снизу.</u> 5. <u>Учебная игра « волейбол»</u>, тактика свободного нападения, правила и судейство. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.

3	1. <u>Основы знаний: техника безопасности на уроке, контроль самочувствия во время урока, самостраховка. Использование игры в волейбол как средство активного отдыха.</u> 2. <u>Построение в шеренгу, рапорт, строевые упражнения: выполнение команд, поворотов на месте, в движении; перестроений из шеренги и колонны по одному в две; строевой шаг. Перемещения в стойке игрока приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Легкий бег 1 км; ОРУ в движении. О.Ф.П.: контроль теста на гибкость (зачёт);</u> • <u>Отжимания в упоре на перекладине (мал.), от скамейки (дев.); Прыжки через скакалку, Упражнение на мышцы брюшного пресса (ноги согнуты в коленях).</u> 3. <u>Передача и приём мяча сверху и снизу над собой в движении; в парах через сетку на месте и в движении.</u> 4. <u>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</u> 5. <u>Нижняя прямая подача мяча через сетку.</u> 6. <u>Учебная игра, тактика свободного нападения, правила и судейство.</u> <u>Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.</u>
4	1. <u>Основы знаний: техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия, самостраховка. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов и действий.</u> 2. <u>Построение, рапорт, строевые команды, повороты на месте, в движении; перестроения на месте и в движении. Передвижения игрока в стойке. Разминка. О.Ф.П.: Подтягивания в висе (мал.), в висе лёжа (дев.)- зачёт.</u> 3. <u>Передача и приём мяча двумя руками сверху и снизу в парах на месте и в движении, через сетку.</u> 4. <u>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём мяча двумя руками снизу.</u> 5. <u>Нижняя прямая подача мяча через сетку(3-6 метров от сетки).</u> 6. <u>Учебная игра, тактика: приём - передача-удар. Правила, судейство.</u> <u>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</u>

5	1. <u>Основы знаний: техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, самостраховка. Владение культурой общения; уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями.</u> <u>Построение, рапорт, строевые команды, повороты и перестроения на месте, в движении; передвижения в стойке волейболиста. Разминка. ОФП:отжимания в упоре лежа (зачёт); прыжки через скакалку; «щучка».</u> 2. <u>Передачи и приём мяча двумя руками сверху и снизу в движении через сетку.</u> 3. <u>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</u> 4. <u>Нижняя прямая подача мяча; приём двумя руками снизу.</u> 5. <u>Учебная игра; тактика свободного нападения; правила и судейство.</u> <u>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</u>
6	1. <u>Техника безопасности на уроке. Владение культурой общения. Управление своими эмоциями. Контроль самочувствия и самостраховка.</u> 2. <u>Построение и перестроения на месте, в движении, повороты. Строевой шаг. Ходьба по заданию. Передвижения в стойке волейболиста. Разминка.</u> 3. <u>О.Ф.П. 3 подхода по 30 секунд:</u> • <u>Подтягивания в висе широким хватом до касания затылком, обратным хватом, хватом сверху (мальчики); в висе лежа (девочки).</u> • <u>Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной, с ноги на ногу.</u> <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 1 минуту (зачёт).</u> 4. <u>Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд; в движении через сетку.</u> 5. <u>Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром.</u> 6. <u>Комбинация: приём, передача, удар. Моделирование техники игровых действий и приёмов.</u> 7. <u>Учебная игра, правила и судейство.</u> 8. <u>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</u>

7	1. <u>Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Управление своими эмоциями, самостраховка. Моделирование тактики игровых действий и приёмов в игре.</u> 2. <u>Построение в шеренгу, рапорт, перестроения на месте, в движении, повороты. Строевой шаг. Ходьба по заданию, передвижения в стойке.</u> 3. <u>Разминка. О.Ф.П. 3 подхода по 30 секунд:</u> <u>Прыжки через скакалку за 1 минуту (зачёт):</u> • <u>подтягивания в висе широким хватом до касания затылком (мал.); в висе лежа (дев.);</u> • <u>прыжки через скамейку на двух ногах с ускорением вперёд;</u> • <u>упражнение на мышцы брюшного пресса: «щучка».</u> 4. <u>Передачи и приём мяча двумя руками над собой и в движении (Зачёт техники).</u> 5. <u>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</u> 6. <u>Нижняя прямая подача, приём мяча двумя руками снизу.</u> 7. <u>Учебная игра; комбинация: приём, передача, удар. Правила и судейство.</u> 8. <u>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</u>
8	1. <u>Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Владение культурой общения, самостраховка.</u> 2. <u>Построение, рапорт, перестроения, повороты на месте, в движении, строевой шаг, ходьба по заданию. Передвижения в стойке. Разминка.</u> 3. <u>О.Ф.П. 3 подхода:</u> • <u>Лазание по канату; прыжки через скакалку;</u> • <u>Поднимание ног в висе стоя;</u> • <u>Отжимания в упоре сзади на скамейке.</u> 4. <u>Передачи и приём мяча сверху и снизу двумя руками на месте, в движении.</u> 5. <u>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром и передачи мяча партнёром.</u> 6. <u>Нижняя прямая подача мяча через сетку (зачёт техники).</u> 7. <u>Учебная игра в волейбол, комбинация: приём, передача, удар. Правила и судейство.</u> <u>Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.</u>

9	1. <u>Основы знаний: техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время занятий и соревнований. Самостраховка и контроль самочувствия.</u> 2. <u>Построение в шеренгу. Рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, перестроения. Передвижение в стойке игрока. Разминка.</u> 3. <u>О.Ф.П.: прыжки через скакалку; поднимание прямых ног в висе; прогибание туловища в висе стоя у гимнастической стенки.</u> 4. <u>Передачи и приём мяча двумя руками сверху и снизу в движении.</u> 5. <u>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром (зачёт).</u> 6. <u>Нижняя прямая подача мяча через сетку, приём двумя руками снизу.</u> 7. <u>Учебная игра, позиционное нападение и свободное; правила игры и судейство.</u> <u>Развитие координационных способностей и гибкости.</u>
10	1. <u>Техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время соревнований по бегу. Самостраховка.</u> 2. <u>Построение и перестроения. Выполнение строевых команд, повороты на месте и в движении. Ходьба по заданию. Строевая ходьба.</u> 3. <u>Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовые ускорения.</u> 4. <u>Челночный бег 3 x 10м. на скорость (зачет). Правила соревнований, тактика обгона. Дозирование нагрузки при занятиях бегом и метанием (по показателям физического состояния и частоты сердечных сокращений).</u> 5. <u>Метание мяча с шага и с двух бросковых шагов прыжком (техника).</u> 6. <u>О.Ф.П. 3 подхода:</u> • <u>Выход в упор силой (мальчики);</u> • <u>Подтягивания в висе лежа (девочки);</u> • <u>Передвижение в висе по рукоходу (девочки), с подтягиванием (мал.).</u> 7. <u>Игра «мини – футбол».</u> <u>Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</u>

11	1. <u>Основы знаний: техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой, самостраховка.</u> 2. <u>Построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания в шеренге, в колонне. Строевой шаг. Ходьба по заданию.</u> 3. <u>Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовые ускорения.</u> 4. <u>Бег 60 м на скорость (зачет). Правила соревнований, правильное дыхание, тактика бега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.</u> 5. <u>Метание мяча с разбега способом «из – за головы через плечо».</u> 6. <u>О.Ф.П. 3 подхода:</u> • <u>Выход в упор переворотом (мал.), отжимания в упоре лежа (дев.);</u> • <u>Подъем прямых ног в висе; передвижение в висе.</u> 7. <u>Игра «мини – футбол».</u> <u>Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.</u>
12	1. <u>Основы знаний: техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. Самоконтроль самочувствия и самостраховка.</u> 2. <u>Построение, рапорт, перестроения, повороты на месте и в движении; ходьба по заданию. Разминка.</u> 3. <u>Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон.</u> 4. <u>Бег 200 м. (дев), 400 м. (мал.) на время (зачет). Правила соревнований. Тактика бега и обгона, правильное дыхание.</u> 5. <u>Метание мяча с разбега способом «из – за головы через плечо».</u> 6. <u>О.Ф.П.3 подхода: передвижение в висе по рукоходу; поднимание ног в висе; подтягивания (дев.), выход в упор переворотом из вися (мал.).</u> 7. <u>Игра «мини- футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости.</u>

13	1. <u>Техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. Самоконтроль самочувствия, самостраховка.</u> 2. <u>Построение, рапорт, перестроения, повороты на месте и в движении; ходьба по заданию.</u> 3. <u>Разминка. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон.</u> 4. <u>Бег 400 м (дев.), 600 м (мал.) на скорость (зачет). Правильное дыхание. Правила соревнований. Тактика бега и обгона.</u> 5. <u>Метание мяча с разбега способом «из-за головы через плечо».</u> 6. <u>О.Ф.П.: передвижение в упоре, отжимания в упоре.</u> 7. <u>Игра «мини – футбол». Взаимодействие со сверстниками в процессе игровой деятельности.</u> <u>Развитие выносливости.</u>
14	1. <u>Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка.</u> 2. <u>Построение, рапорт, перестроение из шеренги по одному в две, в четыре на месте и в движении. Разминка.</u> 3. <u>Метание мяча с разбега на дальность (зачёт).</u> 4. <u>Игра «мини – футбол». Уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями.</u> 5. <u>О.Ф.П.3 подхода:</u> • <u>Выход в упор силой из виса (мал.); подтягивания из виса лежа (дев.).</u> • <u>Подъем прямых ног в висе на перекладине.</u> <u>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</u>

15	1. <u>Техника безопасности на уроке, владение культурой общения и взаимодействия со сверстниками. Самоконтроль самочувствия и самостраховка.</u> 2. <u>Построение, рапорт, перестроение; строевые команды; повороты на месте и в движении. Строевая ходьба, ходьба по заданию.</u> 3. <u>Разминка; Бег 600 м. (дев.), 800 м. (мал.) на скорость (зачёт). Правила соревнований, тактика бега и обгона.</u> 4. <u>Метание мяча с разбега на результат (зачёт).</u> 5. <u>Игра «мини – футбол».</u> 4. <u>О.Ф.П. 3 подхода:</u> • <u>Отжимания в упоре лежа (девочки), ноги на высоте (юноши);</u> • <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса, сидя на шинах, в парах.</u> <u>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</u>
16	1. <u>Техника безопасности на уроке. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями по показателям физического состояния и частоте сердечных сокращений.</u> 2. <u>Построение, рапорт, перестроения на месте и в движении, повороты; строевой шаг; ходьба по заданию. Разминка.</u> 3. <u>Высокий старт, бег 30 м. на скорость (зачёт).</u> 4. <u>Специальные прыжковые упражнения с пробеганием вперед в прыжковую яму, с приземлением на одну ногу «в шаге», на обе ноги.</u> 5. <u>Продолжить учить технику прыжка в длину способом «согнув ноги» с 9 – 11 шагов разбега (разбег и отталкивание) .</u> 6. <u>Игра «мини – футбол».</u> 7. <u>О.Ф.П. 3 подхода:</u> • <u>Прыжки через шины, толкаясь двумя ногами;</u> • <u>Передвижение в висе по рукоходу (дев.), с подтягиванием (мал.);</u> • <u>Подъем прямых ног в висе.</u> <u>Развитие скоростно – силовых качеств.</u>

17	1. <u>Техника безопасности; правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники прыжковых действий.</u> 2. <u>Построение в шеренгу; строевые команды, повороты на месте, в движении. Разминка. Специальные прыжковые упражнения.</u> 3. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление). Правила соревнований.</u> 4. <u>Бег 1000 м. на время (зачёт). Тактика бега, правильное дыхание. Упражнения на дыхание и расслабление после бега.</u> 5. <u>Игра «мини - футбол».</u>
18	1. <u>Основы знаний: техника безопасности; правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка. Прикладное значение легкоатлетических упражнений и их влияние на здоровье человека и его телосложение.</u> 2. <u>Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды, повороты на месте, в движении; перестроения. Разминка. ОФП: отжимания в упоре лежа (девочки: руки на высоте, мал.: ноги на высоте); упражнение на мышцы брюшного пресса в парах; прыжки через вертикальные препятствия.</u> 3. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на дальность .</u> 4. <u>Игра «мини –футбол», правила и судейство. Развитие скоростно – силовых качеств.</u>
19	1. <u>Техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: физическая подготовленность и её влияние на активную жизнедеятельность, труд и учёбу.</u> 2. <u>Построение в шеренгу; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов, строевой шаг, перестроения. Разминка. Специальные прыжковые упражнения.</u> 3. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат (зачёт).</u> 4. <u>О.Ф.П. 3 подхода:</u> • <u>Подтягивания в висе лежа (дев.), широким хватом до затылка (мал.);</u> • <u>Толчком двух ног вис углом (дев.), угол в висе (мал.);</u> • <u>Прыжки через вертикальные препятствия.</u> <u>Игра «мини – футбол».</u> <u>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</u>

20	1. <u>Техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка.</u> 2. <u>Построение; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов на месте, в движении; перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Разминка.</u> 3. <u>Кроссовый бег 1500 метров на время (зачёт). Тактика бега , правила соревнований. Упражнения на дыхание и расслабление.</u> <u>Развитие выносливости.</u>
21	1. <u>Техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка.</u> 2. <u>Построение в шеренгу; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов. Легкий бег 1 км. ОРУ.</u> 3. <u>О.Ф.П.: подтягивания (зачёт): 8-6-5раз (мал.), 19-15-12 раз (дев.), поднимание прямых ног в висе, прогибание туловища в висе стоя у гимнастической стенки.</u> 4. <u>Учить технику передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Эстафетный бег: 2подхода по 50 метров.</u> 5.<u>Игра в футбол, правила соревнований и судейство.</u> <u>Развитие скоростно – силовых качеств и гибкости.</u>
22	1. <u>Техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка.</u> 2. <u>Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка.</u> 3. <u>О.Ф.П.: отжимания (зачёт), передвижение в упоре, поднимание ног в упоре.</u> 4. <u>Учить передачу эстафетной палочки на месте и в движении. Эстафетный бег: 3 подхода по 50 метров.</u> 5. <u>Игра в футбол, взаимодействие игроков, управление своими эмоциями.</u> <u>Развитие скоростно – силовых качеств.</u>

23	1. <u>Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, самостраховка.</u> 2. <u>Построение в шеренгу; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов; перестроения из одной шеренги, колонны в две, в четыре. Строевой шаг. Ходьба по заданию. Разминка. ОФП.</u> 3. <u>Преодоление вертикальных, горизонтальных препятствий прыжком (подбор разбега, отталкивание).</u> 4. <u>Эстафетный бег: 4 по 50 м.</u> 5. <u>Игра в «мини – футбол».</u> <u>Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости.</u>
24	1. <u>Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, самостраховка.</u> 2. <u>Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.</u> 3. <u>Преодоление вертикальных препятствий прыжком (переход через препятствие и приземление).</u> 4. <u>Учить технику эстафетного бега ; Эстафетный бег: 4 по 50м.</u> 5. <u>Игра в «мини – футбол».</u> <u>Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости.</u>