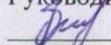
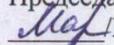
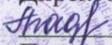


Министерство образования и науки Республики Бурятия
МАОУ «Хоринская средняя общеобразовательная школа №2 им.
Ю.А.Гагарина»

Обсуждено:
Заседание МО
Пр.№ 1 от 31.08.2022
Руководитель МО
 /О.М.Копылова /

Согласовано:
Заседание МС
Пр.№ 1 от 31.08.2022
Председатель МС
 /Е.В.Мамонова/

Утверждено:
Директор школы
 Л.Е.Бадарханова /
Приказ № 288 от 01.09.2022г



Рабочая программа

Название учебного курса, предмета: *физкультура*
ФИО учителя, квалификационная категория: *А.Н.Жибарев, первая квалификационная категория*
Класс: 7
Год составление программы: 2022-2023

с.Хоринск, 2022 г

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса соответствует

- Закону РФ 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (№1897 от 17.12.2010 г.) с изменениями и дополнениями;
- авторской программе по предмету «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011)
- Основной образовательной программе основного общего образования МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2";
- учебному плану МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2";
- положению о рабочих программах МАОУ "Хоринская средняя общеобразовательная школа №2".

Данная программа разработана для обучающихся 7-х классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятой физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Выпускник научится:

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Физическая подготовленность:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Таблица 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (текст)	Возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3		9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя,	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9		10-12	18
			14	3	7-9	11		12-14	20

		см	15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	–	–	–
			12	1	4-6	7	-	-	-
			13	1	5-6		-	-	-
			14	2	6-7		-	-	-
			15	3	7-8	10	-	-	-
		на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11	–	–	–	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	-	-	-		11-15	20
			13	-	-	-		12-15	19
			14	-	-	-	5	13-15	17
			15	-	-	-	5	12-13	16

Содержание тем учебного курса

№ п/п	Название разделов /тем	Количество часов	Содержание учебной темы	Форма занятия	Темы практических работ	Темы лабораторных работ
1	Знания о физической культуре		<i>История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека</i>	фронтальная		
2	Гимнастика с элементами акробатики	14 час	Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат ; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка , мост Строевые упражнения – на каждом уроке: перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Комплекс УГГ – на каждом уроке: с предметами и без предметов Висы – 3 часа: Вис на согнутых руках, подтягива-	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		

			<p>ние. Подъем переворотом, передвижение в висячем положении на руках..</p> <p>Упражнение в равновесии – 3 часа: Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробегка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.</p> <p>Опорный прыжки – 3 часа :вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.</p>			
3	Лёгкая атлетика	20 час	<p>Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м. Преодоление препятствий с опорой на одну руку. Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м - мальчики.</p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
4	Лыжная подготовка	7 час.	<p>История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
5	Спортивные игры	23 час.	<p>Баскетбол</p> <p>Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от</p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		

			<p>плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.</p> <p>Волейбол</p> <p>Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»</p>			
6	Элементы единоборств	4 час.	<p>Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.</p> <p><i>Овладение организаторскими способностями.</i> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспе-</p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		

			вающим товарищам в овладении программным материалом.			
--	--	--	--	--	--	--

Национально-региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»

Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

Тематика НРК на уроках физической культуры

1. Малые Олимпийские игры (традиции школы).
2. Личности в современном олимпийском движении.
3. Олимпийские чемпионы и призеры Республики Бурятия (легкая атлетика, стрельба из лука, бокс, вольная борьба).
4. Спортивные традиции Хоринского района. Традиционные соревнования по боксу, легкой атлетике, волейболу.
5. Чемпионат школы по мини-футболу (традиции школы)
6. Спартакиада школ Хоринского района по разным видам спорта.
7. Развитие различных видов спорта в Республике Бурятия и успехи спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях.
8. Спортсмены нашего района

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-7кл.

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1

16	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	475	395	345

Тематическое планирование в 7 классе

№ раздела и тем	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы (в соответствии со спецификой предмета, курса)	Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
1	<i>Лёгкая атлетика (12 часов)</i>	Спринтерский бег, вводный урок		Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств
2		Спринтерский бег, совершенствование		Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.
3		Эстафетный бег		Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.
4		Контрольный урок. Бег на результат.	Контрольные упражнения: бег 30м, 60м	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
5		Прыжок в длину способом «согнув ноги»		Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.
6		Метание малого мяча	Контрольные упражнения: метание на дальность (м)	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.
7		Прыжок в длину на дальность	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.
8		Бег на средние дистанции		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Бег 1500 м.

9	<i>Кроссовая подготовка</i>	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.
10		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения
11		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	Контрольные упражнения: бег 1000м	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.
12		Бег 2 км		Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры
13	<i>Спортивные игры (9 часов)</i> Баскетбол	Передвижение игрока. Повороты с мячом.		Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
14		Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока		Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.
15		Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока		Передвижение игрока.. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.
16		Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.		Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.

17		Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Двусторонняя игра		Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
18		Передача мяча в тройках со сменой мест.		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
19		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
20		Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2.		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
21		Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
22	Спортивные игры. Волейбол (6 часов)	Обучение технике стойке волейболиста и перемещениям.		Инструктаж по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.
23		Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.
24		Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху.		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.
25		Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу.		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Иг-

				ра по упрощенным правилам.
26		Закрепление технике передачи мяча двумя руками снизу.		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.
27		Обучение технике нижней подачи мяча.		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.
28	<i>Гимнастика (14 час)</i>	Обучение строевым упражнениям и висам..	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.
29		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.
30		Сдача контрольного норматива.	Вис (сек) Подтягивание \раз\ Сгибание рук в упоре лежа	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа, Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в виси. Развитие силовых способностей.
31		Обучение технике акробатики.		Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.
32		Закрепление техники акробатики.		Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.
33		Совершенствование техники акробатики. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.
34		Совершенствование техники акробатики. ОРУ с предметами.		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.
35		Совершенствование техники акробатики. Разви-		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с

		тие координационных способностей.		предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.
36		Развитие гибкости	Наклон \см\	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.
37		Комплекс упражнения тонического стретчинга.		
38		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов		
39		Прыжки «змейкой» через скамейку		Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.
40		Развитие силовых способностей	Метание набивного мяча 1 кг. \см\ Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
41		Развитие координационных способностей	Поднимание туловища 1 мин \раз\	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
42	Лыжная подготовка (7 час.)	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Надевание лыж. Строевые упражнения		ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения
43		Отталкивание ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе		Отталкивание ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки.
44		Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант).		Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».
45		Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.		Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу
46		Переход из низкой стойки в высокую.		Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.

				Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.
47		Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.		Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.
48		Непрерывное передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.		Непрерывное передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.
49	Элементы единоборств (4 часов)	Знания о физической культуре. Владение техникой приемов.		Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. <i>Овладение организаторскими способностями.</i> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.
50		Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки		
51		Развитие координационных способностей.		Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.
52		Развитие силовых способностей и силовой выносливости		Силовые упражнения и единоборства в парах.
53	Легкая атлетика Кроссовая подготовка (8 часов)	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.
54		Преодоление горизонтальных препятствий		Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие. Выносливости. Правила использования л/а уп-

				ражнений для развития выносливости.
55		Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.		Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.
56		Бег 2000м		Бег 2000м. Развитие выносливости. Спортивные игры.
57		Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты	Челночный бег 4/9 \сек\	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.
58		Бег на результат 100 м	Бег 100 м. \сек\	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
59		Прыжок в высоту	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.
60		Метание малого мяча	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.
61	Спортивные игры Футбол (8 часов)	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений -- перемещения, остановки, повороты, ускорения (обучение и совершенствование).
62		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.		Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Совершенствование уже освоенного.
63		Освоение техники ведения мяча		Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.
64		Овладение техникой ударов по воротам.		Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

65		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам
66		Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей.		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
67		Освоение тактики игры		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
68		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Итоги года.		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.