**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Кондратовская средняя общеобразовательная школа»**

**Беловского района Курской области**

**РАССМОТРЕНА УТВЕРЖДАЮ**

**на заседании педагогического совета директор Кондратовской СОШ**

**Протокол № 9 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чернышова Т.И.**

**от «­30» августа 2014 г. Приказ № 116 от «30» августа 2014г.**

**Рабочая программа**

по учебному предмету

«Физическая культура»

7 класс

Базовый уровень

Составитель Гриценко В.А.

Учитель физической культуры

I квалификационная категория

с. Кондратовка 2014 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, учебного плана Кондратовской СОШ и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2013 г.

На изучение курса физкультуры в 7 классе отводится 3 часа (федеральный компонент).

Количество часов физкультуры в неделю-3

Продолжительность учебного года по уставу-34-35 недель

Продолжительность урока-45 минут при шестидневной учебной неделе.

Количество часов за год- 102

Рабочая программа ориентирована на использование учебника В.И. Лях, А.А. Зданевич М., «Просвещение» 2013 год.

Физкультура в Кондратовской СОШ изучается на базовом уровне.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

В данной рабочей программе материал делится на две части - базо­вую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонен­том учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Ба­зовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уро­ков.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

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 основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

**Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

**Требования к уровню подготовки (Результаты обучения)**

***В результате освоения физической культуры обучающийся должен:***

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным 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 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Формы и методы обучения*.***

Для обеспечения эффективности познавательного процесса используются следующие формы и методы обучения.

**Методы:**

* Практический
* Наглядный
* Словесный
* Игровой
* Соревновательный

**Формы:**

* тводный урок;
* тренировочный урок;
* контрольный урок (проверочный);
* урок закрепление ЗУН;
* урок самостоятельной работы;
* комбинированный урок;
* повторительно-обобщающий урок;
* урок-соревнование;
* урок овладения ЗУН;
* урок-игра

**Содержание тем учебного курса**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки** (***в процессе уроков).*** *Ес­тественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физичес­кую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль **в** осуществлении двигательных ак­тов. Значение нервной системы в управлении движениями и ре­гуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствова­ние соответствующих физических функций организма. Планиро­вание и контроль индивидуальных физических нагрузок в процес­се самостоятельных занятий физическими упражнениями и спор­том различной направленности.

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и само­обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы органи­зации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направ­ленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и вы­полнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще­подготовительных и подводящих упражнений, двигательных дей­ствий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленно­сти. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физически­ми упражнениями, контролю за функциональным состоянием ор­ганизма, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникнове­ния и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учи­теля на уроках физической культуры.

**Приемы закаливания.** *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (С..+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

*Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в програм­ме начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья уча­щихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в па­рильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной мас­сы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других ан­тропометрических показателей. Приемы самоконтроля физичес­ких нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координа­ционной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Спортивные игры**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим дейст­виям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомен­дуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобре­тенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наибо­лее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точ­ность дифференцирования и оценивания пространственных, вре­менных и силовых параметров движений, способность к согла­сованию отдельных движений в целостные комбинации) и кон­диционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Од­новременно материал по спортивным играм оказывает многосто­роннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упраж­нений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласо­вывать индивидуальные и простые командные технико-тактиче­ские взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в за­щите, начиная с применения подобранных для этой цели по­движных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприят­ные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцирован­ного подходов к учащимся, имеющим существенные индивиду­альные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 клас­сах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся уп­ражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие уп­ражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробати­ческие упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах .

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный под­ход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значе­ние приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические уп­ражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочета­ния, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим сред­ством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

**Кроссовая подготовка**

Кроссовая подготовкадает развитие общей выносливости, ловкости, воспитание морально-волевых качеств: коллективизма, упорства, воли к победе. Кросс подразумевает передвижение в разнообразных условиях местности. Различия в грунте и рельефе вызывают определенные изменения и в технике передвижений, требуя различной постановки стоп, наклона туловища, работы рук и т.п. При беге по ровному не жесткому грунту шаг бегуна ничем не отличается от обычного махового шага как при гладком беге. При таком передвижении постановка ноги осуществляется с пятки с последующим перекатом через наружный свод на ступню и толчком с носка. Жесткий и каменистый гладкий грунт заставляет укорачивать шаг.

**Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы началь­ной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и со­вершенствованию прежде всего кондиционных и координацион­ных способностей. Основным моментом в обучении легкоатле­тическим упражнениям в этом возрасте является освоение со­гласования движений разбега с отталкиванием и разбега с вы­пуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполне­ния упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естествен­ных и искусственных препятствий и т. д. для повышения при­кладного значения занятий и дальнейшего развития координаци­онных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике спо­собствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содей­ствует укреплению здоровья, закаливанию.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в за­висимости от наличия соответствующей материальной базы, под­готовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега спо­собом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать дру­гие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| П/п | Наименование раздела, темы | Кол-во часов (всего) | Из них  (кол-во часов) |
| Контрольные  работы |
| 1 | **Легкая атлетика**  Спринтер­ский бег, эстафетный бег | **11**  5 | 1 |
| 2 | Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча | 4 | 1 |
| 3 | Бег на средние дистанции | 2 | - |
| 4 | **Кроссовая подготовка**  Бег по пере­сеченной ме­стности, преодоление препятствий | **9** | 1 |
| 5 | **Гимнастика**  Висы. Строе­вые упражне­ния | **18**  6 | 1 |
| 6 | Опорный прыжок | 6 | 1 |
| 7 | Акробатика. Лазание | 6 | 1 |
| 8 | **Спортивные игры**  Волейбол | **45**  18 | - |
| 9 | Баскетбол | 27 | - |
| 10 | **Кроссовая подготовка**  Бег по пере­сеченной ме­стности, преодоление пре­пятствий | **9** | 1 |
| 11 | **Легкая атлетика**  Спринтер­ский бег, эс­тафетный | **10**  5 | 1 |
| 12 | Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча | 5 | - |
| ИТОГО: | | 102 | 8 |

Календарно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Дата  проведения  (по плану) | Дата проведения (фактическая) | Примечание |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | |
| Спринтер­ский бег, эстафетный бег (5 ч) | | | | |
| 1 | Высокий старт *(20-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Инст­руктаж по ТБ | 03.09.14 |  |  |
| 2 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* | 06.09.14 |  |  |
| 3 | Высокий старт *(20-40м).* Бег по дистанции *(50-60м).* Линейная эстафета. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* | 08.09.14 |  |  |
| 4 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60м).* Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* | 10.09.14 |  |  |
| 5 | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. | 13.09.14 |  |  |
| Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча (4 ч) | | | | |
| 6 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. | 15.09.14 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталки­вание. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на даль­ность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 17.09.14 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземле­ние. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на даль­ность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 20.09.14 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину на результат. | 22.09.14 |  |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | | | | |
| 10 | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 24.09.14 |  |  |
| 11 | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 27.09.14 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | |
| Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий (9 ч) | | | | |
| 12 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. | 29.09.14 |  |  |
| 13 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. | 01.10.14 |  |  |
| 14 | Бег *(17 мни).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. | 04.10.14 |  |  |
| 15 | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. | 06.10.14 |  |  |
| 16 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. | 08.10.14 |  |  |
| 17 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. | 11.10.14 |  |  |
| 18 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. | 13.10.14 |  |  |
| 19 | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. | 15.10.14 |  |  |
| 20 | Бег *(2000 м)*. Спортивная игра «Лапта» | 18.10.14 |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | |
| Висы. Строе­вые упражне­ния (6 ч) | | | | |
| 21 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Инструктаж по ТБ | 20.10.14 |  |  |
| 22 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной но­гой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. | 22.10.14 |  |  |
| 23 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. | 25.10.14 |  |  |
| 24 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастиче­ской палкой *(5-6 упражнений).* Подтягивания в ви­се. Упражнения на гимнастической скамейке. Эс­тафеты. | 27.10.14 |  |  |
| 25 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастиче­ской палкой *(5-6 упражнений).* Подтягивания в ви­се. | 29.10.14 |  |  |
| 26 | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | 01.11.14 |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч) | | | | |
| 27 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты. | 10.11.14 |  |  |
| 28 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты. | 12.11.14 |  |  |
| 29 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты. | 15.11.14 |  |  |
| 30 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты. | 17.11.14 |  |  |
| 31 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Эстафеты. | 19.11.14 |  |  |
| 32 | Опорный прыжок на результат. ОРУ с обручем. Эстафеты. | 22.11.14 |  |  |
| Акробатика (6 ч) | | | | |
| 33 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. | 24.11.14 |  |  |
| 34 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. | 26.11.14 |  |  |
| 35 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. | 29.11.14 |  |  |
| 36 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три при­ема. ОРУ с мячом. Эстафеты. | 01.12.14 |  |  |
| 37 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три при­ема. ОРУ с мячом. Эстафеты. | 03.12.14 |  |  |
| 38 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три при­ема. ОРУ с мячом. Эстафеты. | 06.12.14 |  |  |
| **Спортивные игры (45 ч)** | | | | |
| Волейбол (18 ч) | | | | |
| 39 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам. Техника безопасности на уроках | 08.12.14 |  |  |
| 40 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам. Техника безопасности на уроках | 10.12.14 |  |  |
| 41 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам. Техника безопасности на уроках | 13.12.14 |  |  |
| 42 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам | 15.12.14 |  |  |
| 43 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам | 17.12.14 |  |  |
| 44 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам | 20.12.14 |  |  |
| 45 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам | 22.12.14 |  |  |
| 46 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | 24.12.14 |  |  |
| 47 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | 27.12.14 |  |  |
| 48 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под­брасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | 29.12.14 |  |  |
| 49 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под­брасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | 10.01.15 |  |  |
| 50 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под­брасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | 12.01.15 |  |  |
| 51 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача-удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам | 14.01.15 |  |  |
| 52 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача-удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам | 17.01.15 |  |  |
| 53 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача - удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам | 19.01.15 |  |  |
| 54 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача - удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам | 21.01.15 |  |  |
| 55 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача - удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам | 24.01.15 |  |  |
| 56 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача - удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам | 26.01.15 |  |  |
| Баскетбол (27 ч) | | | | |
| 57 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со средней вы­сотой отскока. Бросок мяча в движении двумя ру­ками снизу. Правила баскетбола | 28.01.15 |  |  |
| 58 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со средней вы­сотой отскока. Бросок мяча в движении двумя ру­ками снизу. Правила баскетбола | 31.01.15 |  |  |
| 59 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте со средней вы­сотой отскока. Бросок мяча в движении двумя ру­ками снизу. Правила баскетбола | 02.02.15 |  |  |
| 60 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. | 04.02.15 |  |  |
| 61 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. | 07.02.15 |  |  |
| 62 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. | 09.02.15 |  |  |
| 63 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте. Ведение мяча в дви­жении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя рука­ми от головы. | 11.02.15 |  |  |
| 64 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте. Ведение мяча в дви­жении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя рука­ми от головы. | 14.02.15 |  |  |
| 65 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различным способом в дви­жении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Быстрый прорыв ***(2x1).*** Учебная игра. | 16.02.15 |  |  |
| 66 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча двумя руками от груди в па­рах в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Быстрый прорыв ***(2 х 1).*** Учеб­ная игра. | 18.02.15 |  |  |
| 67 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча двумя руками от груди в па­рах в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Быстрый прорыв ***(2 х 1).*** Учеб­ная игра. | 21.02.15 |  |  |
| 68 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча двумя руками от груди в па­рах в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Быстрый прорыв ***(2 х 1).*** Учеб­ная игра. | 25.02.15 |  |  |
| 69 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв ***(2 х 1).*** Учебная игра. | 28.02.15 |  |  |
| 70 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв ***(2 х 1).*** Учебная игра. | 28.02.15 |  |  |
| 71 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв ***(2 х 1).*** Учебная игра. | 02.03.15 |  |  |
| 72 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2 х2, 3x3).* Учебная игра. | 04.03.15 |  |  |
| 73 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2 х2, 3x3).* Учебная игра. | 07.03.15 |  |  |
| 74 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания *(2x1, 3x1).* Учебная игра. | 09.03.15 |  |  |
| 75 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания *(2x1, 3x1).* Учебная игра. | 11.03.15 |  |  |
| 76 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Сочетание приемов ве­дения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2 х 2,3 х 2).* Учебная игра. | 14.03.15 |  |  |
| 77 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Сочетание приемов ве­дения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2x2,3x2).* Учебная игра. | 16.03.15 |  |  |
| 78 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания *(2 х 2, 3x3).* Учебная игра. | 18.03.15 |  |  |
| 79 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания *(3x1, 3x2).* Учебная игра. | 21.03.15 |  |  |
| 80 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания *(3x1, 3x2).* Учебная игра. | 06.04.15 |  |  |
| 81 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания *(3x1, 3x2).* Учебная игра. | 08.04.15 |  |  |
| 82 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок*.* Учебная игра. | 11.04.15 |  |  |
| 83 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок*.* Учебная игра. | 13.04.15 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | |
| Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий (9 ч) | | | | |
| 84 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. | 15.04.15 |  |  |
| 85 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. | 18.04.15 |  |  |
| 86 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. | 20.04.15 |  |  |
| 87 | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. | 22.04.15 |  |  |
| 88 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. | 25.04.15 |  |  |
| 89 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. | 27.04.15 |  |  |
| 90 | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. | 29.04.15 |  |  |
| 91 | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. Спортивные игры. ОРУ. | 02.05.15 |  |  |
| 92 | Бег *(2000 м).* Спортивные игры | 04.05.15 |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег (5 ч) | | | | |
| 93 | Высокий старт *(20-40м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Инструктаж по ТБ | 06.05.15 |  |  |
| 94 | Высокий старт *(20-40м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* | 11.05.15 |  |  |
| 95 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* | 13.05.15 |  |  |
| 96 | Высокий старт ***(20-40м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** | 16.05.15 |  |  |
| 97 | Бег на результат ***(60 м).*** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. | 18.05.15 |  |  |
| Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча (5 ч) | | | | |
| 98 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ***(150 г)*** на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. | 20.05.15 |  |  |
| 99 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ***(150 г)*** на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. | 23.05.15 |  |  |
| 100 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ***(150 г)*** на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. | 25.05.15 |  |  |
| 101 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ***(150 г)*** на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. | 27.05.15 |  |  |
| 102 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ***(150 г)*** на даль­ность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. | 30.05.15 |  |  |

**Ресурсное обеспечение рабочей программы**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013.

**Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов.

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014.