МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ГИМНАЗИЯ №1»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель МО	Заместитель директора по УМР или УВР	Директор
_____	_____	_____
ФИО	ФИО	ФИО
Протокол № 1		приказ № _____
от «___»_____ ____г.	от «___» _____ ___г.	от «___»_____г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЗА КУРС ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ (7-е КЛАССЫ)

СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВЕ ФГОС ООО,
утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ
от 17 декабря 2010 года № 1897

СОСТАВЛЕНА УЧИТЕЛЕМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НЕВЕЛИЧКО ВЛАДИМИРОМ
АНДРЕЕВИЧЕМ

г.БИРОБИДЖАН

2019-2020 уч. год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе следующих нормативно-правовых документов: Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 9, 13, 14, 15, 32) от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ; ФГОС ООО утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897; рабочей программы по предметной линии учебников А.П. Матвеева «Физическая культура» 5-9 классы М. «Просвещение», 2012г.; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.); Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10; приказа комитета образования ЕАО № №…. от ….. «Об утверждении регионального базисного учебного плана на 2016-2017 учебный год для общеобразовательных учреждений Еврейской автономной области»; инструктивно-методического письма о преподавании предмета «Физическая культура» в 2017-2018 учебном году» ОблИПКПР; приказа МКОУ «Гимназия №1 №… от….. 2017г. «Об утверждении учебного плана на 2017-2018 учебный год».

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью школьного образования по физической культуре 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. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение ***следующих задач:***

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане.

Согласно базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 7х классах отводится 105 часов.

Формы организации образовательного процесса.

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

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три **типа**:

-у*роки с образовательно-познавательной направленностью,*

-уроки с образовательно-обучающей направленностью и

-уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные **формы** организации деятельности учащихся на уроке - *индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная* и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Система оценивания учащихся

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях

физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета*: предварительный, текущий и итоговый.*

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Содержание программы

Раздел Знания о физической культуре (4 часа).

История физической культуры. Сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. Формы организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Основные понятия физической и спортивной подготовки. Правила контроля и требования техники безопасности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока).

Организация и проведение занятий физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культуры Задания на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Необходимые для самостоятельной деятельности практические навыки и умения.

Раздел Физическое совершенствование (101час).

Тема: Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Тема: Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Физическое совершенствование учащихся, средства общей физической и технической подготовки. Физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, спортивных игр, плавание). Овладение основами базовых видов спорта для организации активного отдыха, для участия в массовых спортивных соревнованиях.

Тема: Прикладно ориентированная физкультурная деятельность

Подготовка школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий посредством обучения учащихся выполнению жизненно

важных навыков и умений различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях.

*Раздел «*Тематическое планирование»

Гимнастика с основами акробатики ***(18 часов).***

Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; упражнения ритмической и аэробной гимнастики.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности занимающихся

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед., ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Легкая атлетика ***(31 часов).*** Высокий старт. Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции (30 ми 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Плавание ***(20 часов).*** Параолимпийское движение. Упражнение в скольжении на груди и на спине. Имитационные движения для освоения техники плавания способом «кроль» на груди и спине. Упражнение в скольжении на груди и на спине. Стартовый прыжок. Плавание по «разделениям» и в полной координации способом «кроль» на груди и спине, «брасс». Поворот при плавании кролем на груди. Плавание на учебной дистанции. Плавание произвольным способом.

(Учебной Программой предусмотрена взаимозаменяемость учебных блоков с учетом особенностей учебного процесса и наполняемости бассейна)

Спортивные игры ***(32 чаас).***

Баскетбол (21 час): ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол (11 часов): прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол (6 часов): ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Требования к уровню подготовки учащихся

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 6 классе оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапреметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- *в сформированной гражданской идентичности* на основе спортивных достижений олимпийских чемпионов, выдающихся спортсменов и осознанного желания сдачи норм ГТО: любви и уважении к Отечеству, чувстве гордости за свою Родину;
- *в готовности и способности обучающихся к дальнейшему физическому самосовершенствованию*, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории физического развития на основе сформированных в процессе обучения устойчивых познавательных интересов;
- *в сформированности нравственных чувств и нравственного поведения*, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- *в коммуникативной компетентности* в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- в *ведении здорового и безопасного образа жизни*; в усвоении правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.
Это:
- умение самостоятельно определять цели, формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своего физического развития,
- 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 осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе. согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение представлениями о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 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.

Распределение программного материала

Разделы и темы	*Количество часов*
Знания о физической культуре История физической культуры. Сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. Формы организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Основные понятия физической и спортивной подготовки. Правила контроля и требования техники безопасности.	**4** часа
Физическое совершенствование. 1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика Баскетбол Гимнастика с основами акробатики Волейбол Плавание Футбол	**101** час 31 21 16 11 20 6
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. 2. Оценка эффективности занятий физической культурой	(в процессе обучения)
Всего часов	**105**

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел программы Тема урока	Кол-во часов	Дата	Элементы содержания урока	Характеристика деятельности учащихся
	Легкая атлетика	15			
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт.			1Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2 Основная часть	Формируют умение описывать технику высокого старта. Выполняют высокий старт в беге на длинные дистанции Развивают быстроту, ловкость, скоростные качества,.

				Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой. Олимпийские игры древности. Виды легкой атлетики <u>3 Заключительная часть</u>. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Формируют морально-волевые качества, дисциплинированность.
2.	Стартовый разгон			<u>1 Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2 Основная часть</u> Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Дыхание во время выполнения физических упражнений. <u>3 Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3.	Бег на короткие дистанции			<u>1Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ	Описывают технику бега на короткие дистанции, выделяют ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрируют технику

				2 Основная часть Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Закрепление техники стартового разгона Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. История зарождения олимпийского движения в России	бега на короткие дистанции во время учебных забегов Закрепляют технику стартового разгона
	1Тест на гибкость			Наклон вперед из положения сидя	
	2 Тест на гибкость (Нормы ГТО)			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье 3 Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
4.	Бег 30 метров			1 Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2 Основная часть Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Питание и питьевой режим	Закрепляют технику бега на короткие дистанции, проводят самооценку техники бега на дистанции 30метров, анализируют свои действия и результаты, делают выводы и обобщения; развивают функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы, укрепляют осанку, развивают умение контролировать мышечное напряжение и расслабление; умеют работать в команде.

				3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
5.	Бег 60 метров (Нормы ГТО).			1 Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2 Основная часть Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Физическая культура в современном обществе. Знаменитые чемпионы России	Бег 60 метров. самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителя
	Тест На выявление уровня развития силовых качеств (Нормы ГТО)			• Подтягивание в висе (юноши) • Отжимание в упоре лежа (девушки) Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
6.	Бег 2000 метров (Нормы ГТО)			1Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2 Основная часть Бег на результат 2000 м, специальные беговые упражнения, развитие	Формируют умения и навыки технически правильно осуществлять двигательные действия, связанные со скоростно-силовыми качествами. Развивают координацию, выносливость. Воспитание чувства товарищества, активности,

				скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	дисциплинированности
7.	Кросс 1000 м.. Тесты на скоростн-силовые качества			<u>1 Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2 Основная часть</u> Специальные беговые упражнения. • Челночный бег 4Х9 • Кросс 1000м Упражнения на восстановление дыхания <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Овладевают техникой дыхания при беге на 1000 м. Учатся контролировать и измерять ЧСС. Развивают выносливость. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
8.	Прыжок в длину с места (Нормы ГТО)			<u>Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ Упражнения для развития прыгучести. • Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрируют технику выполнения прыжка в длину с места и подъем туловища из положения лежа Повышают физическую подготовленность учащихся. Формируют сознательное отношение к занятиям физической культурой. Развивают самостоятельность активность.
	Подъем туловища из положения лежа (Нормы ГТО)			• Подъем туловища из положения лежа <u>Заключительная часть.</u>	

				-построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
9.	Бег на средние дистанции			1 Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2 Основная часть Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Утренняя гимнастика. 3 Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Овладевают техникой старта. Соблюдают правильное положение рук и плечевого пояса во время бега. Контролируют технику дыхания, самостоятельно распределяют силы для выполнения финиширования при беге на средние дистанции. Развивают выносливость при беге на среднюю дистанцию,
10.	Метание малого мяча			1 Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2 Основная часть Развитие скоростно-силовых способностей:многократное метание мяча на дальность: - с места, - с трех шагов, - с разбега. Двигательный режим Физическая культура в современном обществе.. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Демонстрируют отведение руки для замаха. Демонстрируют финальное усилие. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
11.	Закрепление метания			1. Подготовительная часть -построение, -приветствие,	Описывают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов, с

	малого мяча			-сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей:многократное метание мяча на дальность: - с места, - с трех шагов, - с разбега.. Упражнения для развития качества метания: Организация и проведение пеших туристских походов. 3 Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	разбега, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки.
12.	Совершенство вание метание малого мяча. (Нормы ГТО).			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. Способы закаливания организма. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов, с разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Развивают выносливость и скоростные качества.
13.	Бег 1500 метров ЗАЧЕТ (метание малого мяча)			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения .	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Показывают результат в

				-ОРУ Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Кросс 1500 метров без учета времени. Медленный бег. 2.Основная часть Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Гигиенические требования. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	беге на 1500 метров. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
14.	Бег 1000 метров.			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Беговые упражнения. Бег 1000 метров на время. Режим дня и его общие требования. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Развивают выносливость и подвижность, координацию движений, скорость и силовые навыки, укрепляют мышцы, развивают осанку, воспитывают дисциплинированность. Повышают уровень собственной подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями. Анализируют свои действия во время выполнения упражнений, Исправляют ошибки
15.	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют технику

				2.Основная часть Упражнения для развития прыгучести. Прыжок в длину с места. Закрепление Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	прыжка в длину с места. Закрепляют навыки прыжка с места
	Спортивные игры (баскетбол)	11			
16.	Стойка и передвижения игрока			Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Овладевают умением передвижения игрока. Учатся играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия Развивают координационные способности, Воспитывают взаимопомощи и уважения к товарищам; Содействуют воспитанию целеустремленности, дисциплины; Формируют положительные эмоции.
17.	Ведение мяча на месте.			1 Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения .	Взаимодействуют со сверстниками на основе взаимопомощи. Формируют умение проявлять дисциплинированность и

				-ОРУ 2.Основная часть Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Режим дня школьника 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	упорство в достижении поставленной цели. Развивают способность к распределению внимания. Оказывают взаимопомощь и осуществляют взаимный контроль. Умеют технически правильно выполнять двигательные действия. Умеют давать оценку двигательным действиям. Умеют работать в группах. Обеспечивают бесконфликтную совместную работу.
18.	Ведение мяча в движении			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2. Основная часть Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Оценивают технику стойки и передвижения игрока Закрепляют ведение баскетбольного мяча в движении Развивают ловкость и координацию . Овладевают навыками трудолюбия и коллективизма.
19.	Стойки и повороты			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые	Умеют играть в баскетбол по упрощенным правилам, овладевают техникой поворота на месте и в

				упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Повороты на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	движении, выполняют правильно технические действия. Принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности, определяют общие цели и пути их достижения; осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности; учатся конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. развивают мотивы учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, способности проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культуры; развивают доброжелательность, отзывчивость, учатся сопереживать чувствам других людей
20.	Передача мяча на месте			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств	Закрепляют технику ловли и передач мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Развивают координационные способности, скоростные качества и ловкость; содействуют развитию дыхательной системы посредством дыхательных упражнений. Формируют личностный смысл учения, овладевают способностью, принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; способствуют выработке организованности в групповых действиях,

				личности. Знаменитые чемпионы России 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	самостоятельности принятия решения в игровых действиях, чувство ответственности за порученное дело; формируют чувство гордости за свою Родину.
21.	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Овладевают ведением мяча в низкой и высокой стойке». Развивают координацию движений Формируют умение действовать в команде, чувство товарищества
22.	Броски мяча одной и двумя руками. Вырывание и выбивание мяча.			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок одной рукой в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-	Обучаются технике вырывания и выбивания мяча. Закрепляют навыки ведения и передачи мяча с пассивным сопротивлением. Развивают быстроту, ловкость, координацию движений, скоростно - силовые способности. Формируют дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, бережное отношение к школьному имуществу.

				баскетбол. Терминология баскетбола. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
23.	Ведение мяча с изменением скорости.			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Восстановительный массаж. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Обучаются ведению мяча с изменением скорости и высоты отскока. Укрепляют здоровье посредством развития физических качеств, координационных и скоростных способностей. Формируют умение общаться со сверстниками в коллективных действий в игре. Развивают умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме. Формируют самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности Формируют умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
24.	Ведения мяча с изменением направления			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Стойка и передвижения	Обучаются ведению мяча с изменением направления. Совершенствуют ведение мяча в различных стойках на месте и в движении. Укрепляют здоровье посредством развития физических качеств,

				игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Оценка техники ведения мяча с изменением направления 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	координационных и силовых способностей. Формируют умение общаться со сверстниками в коллективных действиях в игре. Развивают умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям Формируют самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности. Формируют умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.
25.	Броски мяча в кольцо			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой сверху в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Оценка техники броска мяча в кольцо 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Обучение передаче мяча, ведению мяча в различных стойках на месте и в движении. Совершенствуют броски баскетбольного мяча в баскетбольное кольцо после ведения. Укрепляют здоровье посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей. Формируют умение общаться со сверстниками в коллективных действиях в игре Развивают внимание, скоростно-силовые качества и координацию движений, коммуникативные навыки. Развивают умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям Формируют стойкий познавательного интерес

					к занятиям физическими упражнениями. Формируют умение чётко и организованно работать в группе, развивают чувство товарищества и взаимопомощи.
26.	Ведение мяча в движении с изменением направления движения .			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Освоение техники ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Обучаются ведению мяча правой и левой рукой на месте и в движении с изменением направления. Совершенствуют умение в передвижениях в защитной стойке баскетболиста. Развивают внимание, быстроту реакции и игровую ловкость применительно к ведению мяча и к способам передвижения баскетболиста. Формируют решительность, активность и умение взаимодействовать с партнером. Способствовать формированию знаний об основах техники ведения мяча. Расширить знания о способах передвижения баскетболиста
	Гимнастика с основами акробатики	16			
27.	Основные приемы самоконтроля Инструктаж ТБ по гимнастике. Олимпиада 1980г. Акробатика			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Строевой шаг. Развитие координационных способностей. Режим дня школьника Значение	Формируют навыки коллективных действий (в строю), формируют навыки дисциплинированности и организованности, вырабатывают чувство темпа и ритма, формируют правильную осанку. При выполнении акробатических упражнений осваивают

				гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки Основные приемы самоконтроля Выдающиеся спортивные достижения Олимпиады в Москве. Акробатические упражнения <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	такие двигательные качества, как ловкость, быстрота, координация движений и сил. Формируют знания о физкультурной деятельности, её культурно- исторических и медико-биологических основах
28.	Акробатика: Составление и выполнение акробатических комбинаций. <u>ОБУЧЕНИЕ.</u> ОФП с использованием собственного веса			<u>1.Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ на месте. <u>2.Основная часть</u> Составление и выполнение акробатических комбинаций с учетом индивидуальных физиологических способностей учащихся. Составление комплекса ОФП с использованием собственного веса <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Самостоятельно составляют и выполняют акробатические комплексы и комплексы ОФП с собственным весом. Совершенствуют навыки в базовых двигательных действиях, формируют умения их интегрированного использования в соревновательной деятельности и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями; приобретают знания и умения в выполнении физических упражнений, связанных с укреплением здоровья. воспитании личностных качеств: силы воли, смелости, настойчивости, самостоятельности
29.	Акробатика: Составление и выполнение акробатических комбинаций. <u>ЗАКРЕПЛЕНИЕ.</u>			<u>1.Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ на месте.	Закрепляют технику акробатических элементов; Продолжают обучение выполнению комбинации из акробатических упражнений.

	ОФП с использовани ем собственного веса			2.Основная часть Составление и выполнение акробатических комбинаций с учетом индивидуальных физиологических способностей учащихся. Составление комплекса ОФП с использованием собственного веса -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Формируют правильную осанку. Укрепляют здоровье. Развивают силу мышц рук и брюшного пресса; Развивают силовую выносливость для основных групп мышц при выполнении ОФП
30.	Акробатика: Составление и выполнение акробатическ их комбинаций. СОВЕРШЕН СТВОВАНИЕ ОФП с использовани ем собственного веса			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . Строевые упражнения. ОРУ в движении. 2.Основная часть Выполнение акробатического комплекса с учетом уровня индивидуальной подготовки. 3.Заключительная часть Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Знаменитые чемпионы России	Совершенствуют технику акробатических элементов; Приобретают навыки оказания страховки товарищу при выполнении им акробатического комплекса
31.	Акробатика ЗАЧЕТ Элементы атлетической гимнастики: составление комплексов с			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -перестроение	Производят самооценку выполняемых упражнений, их эффективность. Расширяют функциональные возможности систем

	использование м собственного веса.			-ОРУ на месте. 2.Основная часть Акробатика – ЗАЧЕТ Самостоятельный подбор индивидуальных упражнений атлетической гимнастики с собственным весом.	организма, повышают его адаптивные свойства посредством направленного развития основных физических качеств и способностей
32.	Опорный прыжок (козел). Лазание по канату (юноши). Комплекс упражнений на гимнастическом бревне (девушки) ОБУЧЕНИЕ			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ в движении Упражнения для развития прыгучести. 2.Основная часть Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через козла. Лазание по канату. Гимнастические упражнения на бревне (без инвентаря и с инвентарем) 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Развивают координацию, силу мышц рук и ног, укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и ловкость. Повышают функциональное состояние органов кровообращения и дыхания.
33.	Опорный прыжок (козел). Лазание по канату (юноши). Комплекс упражнений на гимнастическом бревне (девушки) ЗАКРЕПЛЕНИЕ			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ в движении Упражнения для развития прыгучести. 2.Основная часть Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через козла. Лазание по канату. Гимнастические упражнения на бревне (без инвентаря и с инвентарем)	Формируют культуру двигательной активности, развивают координационные способности: т. е. способности согласовывать действия различных звеньев двигательного аппарата. формируют коммуникативные навыки при взаимодействии со сверстниками во время урока, повышают интерес к систематическим занятиям физкультурой

				3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	и спортом
34.	Опорный прыжок (козел). Лазание по канату (юноши). Комплекс упражнений на гимнастическом бревне (девушки) СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала Разминка с упражнениями для развития осанки Бег и ходьба в разном направлении. Дыхательная гимнастика Индивидуальная работа. Комплекс упражнений на гимнастическом бревне Фронтальная работа. Работа в парах Лазанье по канату. Круговая тренировка Опорный прыжок Правила безопасности при выполнении упражнений . Закаливание организма 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Описывают технику данных упражнений. Корректируют технику выполнения упражнений. Бережно обращаются с оборудованием и инвентарём; соблюдают требования техники безопасности. Овладевают способностью понимать учебную задачу урока; умеют отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни; овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение; Оценивают свои достижения на уроке. Формируют уважительное отношения к иному мнению; формируют личностный смысл учения
35.	Опорный прыжок (козел). Лазание по канату (юноши). Комплекс упражнений на			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Опорный прыжок- зачет	Совершенствуют технику выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Развивают координацию движений, мышечной силы, гибкости. Развивают большую

	гимнастическом бревне (девушки) ЗАЧЕТ			Комплекс упражнений на гимнастическом бревне (девушки) зачет Развитие силовых способностей 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	концентрацию мышечных усилий для выполнения в кратковременных интервалов сложных по координации движений; вырабатывают умения распределять внимание и моментально переключать его при быстром чередовании фаз прыжка. Вырабатывают дисциплинированность, согласованность действий при страховке в упражнениях на гимнастическом бревне. Повышают знания о технике упражнений на гимнастическом бревне прыжках через козла..
36.	Висы. комплекс гимнастических упражнений на прекладине. ОБУЧЕНИЕ			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Вис согнувшись Вис прогнувшись Подтягивание в висе лежа Д. Подтягивание в висе – М.. Поднимание прямых ног в висе М.	Обучаются гимнастическим упражнениям на перекладине Обучаются выполнению упоров на брусьях Координируют работу многих мышечных групп. Развивают гибкость позвоночника и приводят в тонус мышцы пресса, спины и ягодиц Овладевают умениями оценивать положения своего тела в пространстве, различать длительность статических поз и характер мышечных усилий.
	Упоры: комплекс гимнастических упражнений на брусьях ОБУЧЕНИЕ			Отжимание в упоре на параллельных брусьях. Подъем прямых ног Ходьба по брусьям на руках Комплекс гимнастических упражнений на брусьях	

	Наклон вперед из положения стоя. Нормы ГТО.			Наклон вперед из положения стоя 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
37.	Висы. комплекс гимнастических упражнений на прекладине. ЗАКРЕПЛЕНИЕ			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Вис согнувшись Вис прогнувшись Подтягивание в висе лежа Д. Подтягивание в висе – М.. Поднимание прямых ног в висе М.	Закрепляют умения выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе лежа, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Отжимание в упоре на параллельных брусьях. Подъем прямых ног Ходьба по брусьям на руках Овладеют способностью оценивать свои достижения Анализируют и находят ошибки; регулируют напряжённость физической нагрузки во время занятий. Оказывают посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.
	Упоры: комплекс гимнастических упражнений на брусьях ЗАКРЕПЛЕНИЕ			Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ Отжимание в упоре на параллельных брусьях. Подъем прямых ног Ходьба по брусьям на руках Комплекс гимнастических упражнений на брусьях	
	Подъем туловища из положения лежа Нормы ГТО			Подъем туловища из положения лежа Упражнения для укрепления мышц пресса 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
38.	Висы. комплекс гимнастических			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока.	Совершенствуют умения выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись,

	упражнений на прекладине. <u>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</u>			-специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2.Основная часть</u> Вис согнувшись Вис прогнувшись Подтягивание в висе лежа Д. Подтягивание в висе – М.. Поднимание прямых ног в висе М.	подтягивание в висе лежа, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе, отжимание в упоре на параллельных брусьях, подъем прямых ног, ходьба по брусьям на руках. Овладевают способностью понимать учебную задачу урока. Развивают коммуникативные навыки, обращаясь за помощью, задавая вопросы при выполнении учебных действий. Развивают мотивы учебной деятельности.
	Упоры: комплекс гимнастических упражнений на брусьях <u>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</u>			Отжимание в упоре на параллельных брусьях. Подъем прямых ног Ходьба по брусьям на руках Комплекс гимнастических упражнений на брусьях	
	Подтягивание в висе <u>ТЕСТ</u>			Подтягивание в висе (М) Подтягивание в висе лежа (Д) Отжимание в упоре лежа <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
39.	Висы Комплекс гимнастических упражнений на перекладине <u>ЗАЧЕТ</u> Атлетическая гимнастика с использованием гантелей			<u>1.Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2.Основная часть</u> Вис согнувшись- вис прогнувшись- соскок; Упражнения на развитие гибкости. Выполнение комплекса атлетической гимнастики с гантелями для коррекции телосложения для мальчиков и девочек. <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности	Развивают физические качества: силу, ловкость, координацию. Развивают коммуникативные навыки: осуществляют самооценку и взаимооценку, анализируют предложенные темы; координируют разные точки зрения и приходят к общему мнению в ходе обсуждения Используя гантели, учащиеся не только развивают силовые качества, но и более качественно и полноценно развивают мышечные группы. Воспитывают уверенность в своих

				учащихся	силах
40.	Упоры Комплекс гимнастических упражнений на брусьях Атлетическая гимнастика с использованием эспандера			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ на месте; 2.Основная часть Отжимание от брусьев; Подъем прямых ног в упоре на брусьях; Комплекс упражнений на брусьях; Упражнения на гибкость; Выполнение атлетической гимнастики с использованием эспандера. Выполнение аэробных упражнений с собственным весом для девочек. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Получают углубленные представления о технике выполнения упражнений на брусьях; определяют общие цели урока и пути их достижения; планируют, контролируют и оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определяют наиболее эффективные способы достижения результата; проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
41.	Комплекс атлетической гимнастики для коррекции телосложения			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ в движении; 2.Основная часть Выполнение комплекса атлетической гимнастики с использованием собственного веса, гантелей, эспандера для коррекции телосложения. Выполнение ритмической гимнастики для девочек. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности	Развивают силовые способности; повышают работоспособность, укрепляют опорно - двигательный аппарат, кости, связки, сухожилия, мышцы. Усиливают кровоснабжение мышечных тканей, что способствует их развитию. Формируют умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы. Получают знания о правильном питании.

				учащихся	
42.	Комплекс атлетической гимнастики с использование м гантелей, тренажеров, собственного веса.			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Выполнение комплекса атлетической гимнастики с использованием гантелей, тренажеров, собственного веса. Занятия шейпингом для девочек. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Развивают физические качества и способности, совершенствуют функциональные возможности организма, укрепляют здоровье; формируют устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, обогащают индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями; овладевают системой жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; приобретают компетентность в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладевают навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
	Баскетбол	10			
43.	Ведение мяча, повороты в движении. Передача в движении. Быстрое нападение - ОБУЧЕНИЕ			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Ведение мяча на месте. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение мяча-повороты в движении.	Совершенствуют технику ведения мяча (умение управлять мячом и ориентирование в пространстве) Совершенствуют технику передачи и ловли мяча на месте, при движении. Развивают физические качества: выносливость, быстроту, силу. Развивают двигательные

				Выполнение специальных упражнений для овладения быстрым нападением Игры 2014 года: настоящее и будущее. <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	качества: ловкость, координацию движений. Воспитывают морально-волевые качества: ответственность, коллективизм.
44.	Быстрое нападение - <u>ЗАКРЕПЛЕНИЕ</u>			<u>1.Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2. Основная часть</u> Ведение мяча с изменением скорости и направления-повороты в движении. Выполнение специальных упражнений для закрепления быстрого нападения. <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Обучаются тактике командного взаимодействия игроков при быстром нападении против личной защиты Совершенствуют навыки в технике ловли, передачи, ведения мяча, в выполнении броска мяча в корзину. Развивают координационные способности (быстроту реакции и игровой ловкости), скоростно-силовые качества применительно к специфике разучиваемых приемов игры в баскетбол. Развивают внимание, зрительное восприятие, быстроту мышления и принятие оптимальных решений применительно к выполнению разучиваемых приемов игры в баскетбол.
45.	Быстрое нападение - <u>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</u>			<u>1. Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2. Основная часть</u> Ведение мяча – остановка прыжком, двумя шагами.	Закрепляют технику ведения мяча без зрительного анализатора с изменением высоты отскока. Совершенствуют тактические действия в нападении и защите. Освобождаются от опеки осуществляют индивидуальную защиту

				Бросок в прыжке. Специальные упражнения для совершенствования навыков осуществления быстрого нападения. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	игрока. Укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений и быстроту целостного движения Развивают умение согласованной работы при выполнении учебных заданий в группах, воспитывают чувство коллективизма и трудолюбия Развивают внимание, память, логическое мышление, рефлексию.
46.	Быстрое нападение - ЗАЧЕТ			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Учебная игра для оценки степени освоения учащимися приемов быстрого нападения 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Формируют устойчивые навыки быстрого нападения. Развивают умения планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям Развивают основные физические качества и способности, повышают физическую подготовленность, расширяют функциональные возможности основных систем организма. Формируют устойчивые умения взаимодействия в коллективе и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
47.	Штрафной бросок. Броски в прыжке. Зонная защита. Игра с акцентом на зонную защиту			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Выполнение штрафного	Углубляют представление об игре в баскетбол. Формируют основы знаний о выполнении штрафного броска. Осуществляют дальнейшее обучение технике броска одной от плеча.

				броска. Ведение мяча-бросок в прыжке. Обучение тактике применения зонной защиты 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Формируют навыки индивидуального проникновения нападающего в зону при помощи дриблинга. Развивают двигательные качества (быстроту, ловкость, выносливость), Воспитывают привычку к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями. Воспитывают инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности. Содействуют развитию психических процессов и обучаются основам психической саморегуляции. Формируют основы знаний о личной гигиене.
48.	Учебная игра с акцентом на персональную защиту и нападение в отрыв			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Сопровождение игрока, ведущего мяч. Обучение персональной защите, нападению в отрыв. Закрепление приемов персональной защиты и нападения в отрыв в учебной игре. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Совершенствуют развитие «чувство мяча и координационных способностей» Развивают ловкость, быстроту координационных движений, чувство ритма. Развивают дыхательную, сердечно - сосудистую систему и улучшают эмоциональное состояние. Воспитывают устойчивый интерес к двигательной активности, чувство коллективизма, ответственности, товарищества в игре в баскетбол.
49.	Взаимодействие при вбрасывании с			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие,	Формируют знания об основах тактики взаимодействия при

	лицевой линии с игроком команды и с соперником - ОБУЧЕНИЕ			-сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Выполнение упражнений для обучения взаимодействию с игроком своей команды и соперником при вбрасывании мяча с лицевой линии. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	вбрасывании с лицевой линии с игроком команды и с соперником Развивают характерные для спортивных игр качества:согласованность действий при взаимодействии с партнерами, коллективную ответственность, командный дух. Получают знания об образовательном, оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении игры в баскетбол.
50.	Взаимодействие при вбрасывании с лицевой линии с игроком команды и с соперником - ЗАКРЕПЛЕНИЕ			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Отработка умений взаимодействия с игроком своей команды и соперником при вбрасывании мяча с лицевой линии. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Закрепляют технику вбрасывания мяча. Формируют коммуникативные навыки; развивают скоростно-силовые качества; развивают активность, самостоятельность; дисциплинированность
51.	Взаимодействие при вбрасывании с лицевой линии с игроком команды и с соперником - СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Учебная игра для оценки степени освоения	Развивают навыки взаимодействия в игре. Совершенствуют бросок одной рукой от плеча в прыжке, сочетание приемов: передач, ведения и бросков, усваивают знания о тактических взаимодействиях при

				учащимися умения взаимодействовать с игроком своей команды и соперником при вбрасывании мяча с лицевой линии. <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	игре в баскетбол. Развивают навыки творческого преобразования знаний, способствующих развитию физических качеств. Воспитывают инициативность и самостоятельность, психологическую устойчивость: противостояние утомлению и напряжению
52.	Учебная игра по правилам с самостоятельным судейством			<u>1.Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2.Основная часть</u> Учебная игра с применением изученных тактико-технических приемов. Самостоятельное судейство <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Осваивают, применяют, совершенствуют технические приемы игры. Отрабатывают навыки игры по правилам Формируют интерес к повышению знаний в области правил игры в баскетбол. Осваивают навыки судейства. Учат играть других.
	Плавание	**20**			
53 - 54	Техника безопасности при занятиях плаванием. Плавание по разделениям и в полной координации «Кроль на груди»			Плавание как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий плаванием на укрепление здоровья и развитие физических качеств Обучение плаванию по разделениям и в полной координации	Получают знания по истории становления и развития плавания как вида спорта. Раскрывают роль и значение занятий плаванием для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
55-56	Плавание по разделениям и в полной			Закрепление плавания по разделениям и в полной координации «Кроль на	Описывают технику плавания, скольжения на груди, спине,

	координации «Кроль на груди, спине», «Брасс»			груди, спине», «Брасс»	анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
57-58-59	Плавание в полной координации «Кроль на груди, спине», «Брасс». Старты и повороты при плавании «Кроль на груди, спине»			Совершенствование плавания по разделениям и в полной координации «Кроль на груди, спине», «Брасс» Обучение стартам и поворотам при плавании «Кроль на груди, спине»	Описывают и выполняют технику плавания по разделениям и в полной координации «Кроль на груди, спине», «Брасс» обучаются стартам и поворотам при плавании «Кроль на груди, спине»
60-61-62	Старты и повороты. Ныряние в длину. Зачет Плавание в полной координации брассом			Закрепление техники выполнения стартов и поворотов, ныряния в длину. Зачет Плавание в полной координации брассом	Демонстрируют технику выполнения стартов и поворотов, ныряния в длину. Демонстрируют степень освоения техники плавания брассом
63-64-65	Проплывание тренировочной дистанции - мальчики 4 х 25 - девочки 3 х 25			Закрепление навыков выполнения плавания одним из изученных способов на выбор	Описывают и выполняют технику плавания одним из изученных способов Анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки.
66-67-68	Проплывание тренировочной дистанции одним способом - мальчик и 8 х 25 - девочки 5 х 25			Совершенствование навыков выполнения плавания одним из изученных способов на выбор	Выполняют технику поворотов при плавании, анализируют правильность исполнения и выявляют грубые ошибки. .
69-70	Проплывание дистанции 25м на время – **Зачет** Эстафета на отрезках 25м			Зачет Проплывание дистанции вольным стилем 25м. Эстафета на отрезках 25м	Описывают технику при плавании кролем на груди, анализируют правильность исполнения, выявляют грубые ошибки
71-72	Плавание на			Зачет	Демонстрируют

	тренировочные дистанции			Плавание на тренировочные дистанции: -кроль на груди -кроль на спине -брасс	координацию и технику выполнения поворота при плавании способом «кроль»на груди.
	Спортивные игры (волейбол)	11			
73	Техника безопасности при игре в волейбол. Прием и передача мяча на месте сверху и в движении ОБУЧЕНИЕ			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть *Упражнения с набивным мячом:* -передача двумя руками снизу - передача снизу правой, то же – левой -передача двумя руками сверху *Упражнения с волейбольным мячом* -жонглирование: приём и - -передача мяча сверху, снизу - передача сверху над собой -передача в парах -передача после отскока от пола Передача со сближением и расхождением Прием снизу “вратарь”. *Прямой нападающий удар*: 1. Верхняя подача в стену (боковая сетка) 1 мин. 2. Верхняя подача в парах (лёгкая, удар ладонью) 3. Броски мяча двумя руками, ударом об пол 4. Броски мяча двумя руками, ударом об пол в прыжке 5. Мяч в прямой руке, удар правой рукой по мячу 6. Прямой нападающий удар с собственного	Овладевают основными приемами игры. Обучаются приему и передаче мяча на месте сверху и в движении Развивают координацию движений и ловкость, чувство мяча; Воспитывают чувство взаимопомощи, коллективизма. Воспитывают гибкость Развивают специальную выносливость Соблюдают требования инструкций. Укрепляют здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей. Формируют коммуникативные умения: адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, умение контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Развивают умение выделять основное, определять качество и уровень усвоения знаний Формируют самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установку на здоровый образ жизни (самоопределение).

				набрасывания О/в на удар в высшей точке броска, стопы параллельно, прыжок вертикальный, приземление мягкое <u>7. В парах</u>. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку. О/в на безостановочный переход от разбега к прыжку. Бросок производить прямой рукой с активным движением кистью 8.Нападающий удар по мячу находящемуся в руке партнера (на возвышении – стул на расстоянии 1,5 от сетки) О/в на отталкивание 9. Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром О/в на приземление 10.Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3 О/в на согласованность движений с траекторией полёта мяча <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Формируют мотивацию учебной деятельности. (смыслообразование). Формируют навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. (нравственно-этическая ориентация)
74	Прием и передача на месте сверху и в движении ЗАКРЕПЛЕНИЕ			<u>Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2 Основная часть</u> -Передача мяча двумя руками сверху: а) имитация передачи мяча двумя руками сверху; б) подбросить мяч и	Закрепляют освоенные технические элементы волейбола: передачу мяча сверху и в движении; -формируют умения корректировать свои действия при выполнении передачи мяча; -развивают координацию движений и ловкости, чувства мяча; -воспитывают чувство

				поймать его в положении верхней передачи; в) верхняя передача мяча над собой на высоту (1-1,5м над головой); г) верхняя передача мяча сверху партнеру после набрасывания; д) непрерывная верхняя передача мяча в парах; Обсуждение, исправление ошибок -.Подвижные игры для закрепления верхней передачи мяча: 1) «Мяч капитану» По кругу, несколько групп по 4-5 человек, водящий (капитан) в центре. Капитан выполняет верхнюю передачу мяча после собственного наброса любому игроку, который возвращает его таким же способом. За неточную передачу, игрок меняется местами с водящим. Кто хорошо владеет техникой передачи, разрешается выполнять передачу без ловли мяча. 2) Подвижная игра «Залетный мяч» Две команды на противоположных сторонах волейбольной площадки, по 3 мяча у каждой. По сигналу игроки стараются передать мяч через сетку на другую половину. По внезапному свистку, команда с меньшим количеством мячей выигрывает. Под сеткой передача не считается. Способ передачи- только верхняя двумя руками. Игра на внимание «Запрещенное движение» Учащиеся выполняют различные команды учителя, кроме	взаимопомощи, коллективизма. ответственности, сопереживания посредством подвижных игр.

				запрещенного. Ребята, которые ошибаются, делают шаг вперед. Выигрывает тот, кто не ошибался и остался на своем месте. <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
75	Прием и передача на месте сверху и в движении СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Нападающий удар ОБУЧЕНИЕ			<u>Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2 Основная часть</u> <u>Прием и передача на месте сверху и в движении</u> <u>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</u> -Передача мяча двумя руками сверху: а) имитация передачи мяча двумя руками сверху; б) подбросить мяч и поймать его в положении верхней передачи; в) верхняя передача мяча над собой на высоту (1-1,5м над головой); г) верхняя передача мяча сверху партнеру после набрасывания; д) непрерывная верхняя передача мяча в парах; Обсуждение, исправление ошибок <u>Нападающий удар</u> <u>ОБУЧЕНИЕ</u> Беседа о нападающем ударе в волейболе, его роли в эффективности атакующих	- Совершенствуют технику передачи мяча сверху и в движении двумя руками; -совершенствуют технику пространственной, временной и силовой точности движений. - развивают скоростно-силовые качества. - воспитывают умение коллективных взаимодействий в игре. Обучаются технике нападающего удара. -воспитывают трудолюбие, самостоятельность, чувство товарищества.

				действий, эмоциональной 2.Знакомство с техникой нападающего удара: - разбега; - прыжка; - техника удара; - техника приземления. составляющей, использовании в игре, составных частях (разбег, прыжок, замах, удар по мячу, приземление) 2.Обучение разбегу начинают с последнего шага, т.н. стопорящего шага. И.П. ноги вместе, руки свободно внизу: одновременный вынос прямой 2.Обучение разбегу начинают с последнего шага, т.н. стопорящего шага. И.П. ноги вместе, руки свободно внизу: одновременный вынос прямой толчковой ноги вперёд вниз и максимальное отведение рук вниз назад в стороны с подседанием на сзади стоящей ноге. 3.Быстрое разгибание ног во время прыжка и одновременно поднятие рук с движением на замах, следует	

				отведение назад плеча, локтя, предплечья и кисти. 4.Выпрямление туловища за счёт сокращения мышц живота с одновременным движением руки, плеча, предплечья, кисти. После нападающего удара игрок должен мягко приземлиться. Работа без мяча: а) Шаг – отведение назад рук – прыжок с одновременным выносом вверх руки. Прыжок вверх толчком с двух ног , с поворотом на 90, 189 градусов. *Работа в парах:* - броски мяча из-за головы одной рукой (поочерёдно-правой, левой); Работа в двух колоннах через сетку: - броски теннисного мяча в прыжке с разбега; Удар по мячу с собственного набрасывания, стоя на месте (высота подброса 2-3 метра). а) Выполнение упражнения, имитирующего нападающий удар (без мяча) в одну шеренгу на всю длину зала: шаг, прыжок, удар по мячу; б) Работа с мячом: ударяя в пол, произвести удар по	

				мячу. Использование упражнений на растяжение мышц плечевого пояса, мышц спины и ног, сидя на полу. <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
76	Прием и передача на месте сверху и в движении ЗАЧЕТ Нападающий удар ЗАКРЕПЛЕНИЕ			<u>Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2.Основная часть</u> Прием и передача на месте сверху и в движении ЗАЧЕТ <u>Нападающий удар ЗАКРЕПЛЕНИЕ</u> - передача мяча в тройках об пол (со сменой мест) - передача мяча в тройках ударом мяча в пол (со сменой мест) - передача мяча в тройках сверху (со сменой мест) - передача мяча в тройках снизу (со сменой мест) Упражнения в тройках Гонка мячей Нападающий удар с собственного наброса через сетку Нападающий удар с собственного наброса через сетку в прыжке <u>*Групповые упражнения*</u> Учебная игра с заданием проверить пульс	-Закрепляют навык нападающего удара в сочетании с приемом и передачей на месте сверху и в движении; -развивают быстроту, ловкость, прыгучесть; -воспитывают волевые качества; -формируют межличностные отношения.

				- легкий бег - упражнения на восстановить дыхание <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
77	Нападающий удар СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Подача мяча (нижняя, верхняя прямая) ОБУЧЕНИЕ			<u>1.Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2.Основная часть</u> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА 1. В парах: а) – броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы. б) – броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы. в) – удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой (правой) руки, направляя его в пол с места; 2. Упражнение в парах: Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу направляя его партнёру для очередного удара. 3. В парах: (вариант) Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимая мяч снизу, выполняет передачу над головой и наносит нападающий удар в сторону партнёра, который	Совершенствуют технику и тактику простейшей игры волейбола. Формируют чувство коллективизма, взаимовыручки; Воспитывают терпеливость, целеустремлённость. Развивают ловкость и координацию. Укрепляют мышцы опорно-двигательного аппарата.

				повторяет упражнение. ОБУЧЕНИЕ ПОДАЧЕ МЯЧА(НИЖНЕЙ, ВЕРХНЕЙ) *Обучение технике верхней прямой подачи мяча* ***Упр.1***.И. п. – О.с. 1 – ноги слегка согнуть, левую (правую) ногу поставить вперед; 2 – левую (правую) руку поднять на уровень груди; 3 – правую (левую) руку согнуть в локтевом суставе, поднять и отвести в положение замаха, взгляд сосредоточить на мяче. ***Упр.2.***И.п. – О.с. 1 – И.п. для выполнения верхней прямой подачи; 2 – имитация ударного движения. ***Упр.3.***Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи (в.п.п.). Второй встает сзади и кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера; 1 – первый номер начинает движение рукой вперед – вверх, второй оказывает сопротивление; 2 – И.п. ***Упр.4***.С теннис-ным мячом. И.п. – О.с. 1 – и.п. то же, что в упр.2; Рука с т/м за головой; 2 – выпрямление руки вперед-вверх и бросок т/м вперед. ***Упр.5.***Многократные подбрасывания т/м из и.п. с дальнейшим его падением на пол. ***Упр.6***.И.п. – то же, что в упр.2. Т/м в левой (правой) руке на уровне груди;	

				1 – подбросить мяч вертикально, выполнить замах правой (левой) рукой; 2 – выполнить ударное движение кистью по подброшенному т/м. ***Упр.7.***С волейбольным мячом. Многократные подбрасывания в/м. ***Упр.8.***Упражнение в паре. И.п. – 2 –ой номер стоит напротив и держит в/м на вытянутых вперед-вверх руках. 1 – первый делает замах; 2 – выполняет ударное движение по в/мячу. ***Упр.9.***И.п. – то же, но в/мяч находится на ладони вытянутой вперед-вверх руки партнера; 1 – замах; 2 – удар по мячу. ***Упр.10.***Выполнить верхнюю прямую подачу, стоя на расстоянии 7 – 8м от стены с собственного подбрасывания. *Обучение технике нижней подачи мяча* Упражнения с мячами в движении: броски и ловля мяча, упражнения с мячом для кистей рук: вращения, подбрасывания с последующей ловлей на пальцы, отбивания , верхняя передача над собой, после удара о пол, подбрасывания и ловля мяча с поворотом вокруг. -подбрасывание мяча вертикально вверх и ловля его на уровне пояса; - подбрасывание мяча с одновременным отведением правой руки « назад- вниз» - подача мяча с руки, не	

				подбрасывая его с 3х м партнеру напротив. - подбрасывание мяча вверх и выполнение ударного движения по нему; - то же, но с более дальнего расстояния от партнера напротив; - то же, но выполнить подачу в стену; - то же, но через сетку с 4-5 м, постепенно удаляясь от сетки дальше; - подача из-за лицевой линии площадки; Расчёт на команды(1-2). Учебно- тренировочная игра , практика судейства. <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
78	Подача мяча ЗАКРЕПЛЕНИЕ Нападающий удар ЗАЧЕТ			<u>Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2. Основная часть</u> <u>ПОДАЧА МЯЧА - ЗАКРЕПЛЕНИЕ</u> Работа в парах: 1)объяснение учащимися; 2)показ учащимися; 3) Подачи через сетку 4) Подачи на точность <u>НАПАДАЮЩИЙ УДАР ЗАЧЕТ</u> -выполнить выпрыгивания и имитацию удара по мячу. -выполнить (в паре) удары в прыжке, стоя в 3—5 м от	С помощью учителя учатся формулировать тему и цель урока; учатся выходить из ситуации мотивационного конфликта, воспитывают волю к преодолению препятствий. Учатся наблюдать, анализировать, делать выводы. Развивают умение слушать, вести диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, работать в команде, в игре. Формируют положительную учебную мотивацию, навыки самооценки, понимание смысла учебной

				стены. <u>Ученики делятся на пары</u>. Партнеры встают друг против друга по обе стороны сетки. Первые набрасывают себе мяч и, выпрыгивая, наносят по нему удар так, чтобы мяч не попал в сетку, а перелетел через нее. После этого вторые повторяют упражнение. Каждый ученик должен выполнить нападающий удар не менее четырех раз. <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	деятельности. оценивают собственный вклад в работу команды.
79	Подача мяча СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДАЧИ МЯЧА Учебная игра по правилам			<u>Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2.Основная часть</u> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НИЖНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ МЯЧА - понятие исходного положения; - показ учеником; - имитация приема нижней прямой подачи мяча; - демонстрация техники нижней прямой подачи мяча учащимися; - многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей руки в и.п.; 1. Подача в стену с расстояния 3—6 м 2. Подачи в парах (игроки на боковых линиях); 3. Подачи через сетку с расстояния 3- 9 м от сетки. 4. Подача в пределы	Совершенствуют технику подачи мяча. <u>метапредметные:</u> Принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности, определяют общие цели и пути их достижения; определяют наиболее эффективные способы достижения результата; планируют, контролируют и оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности; Осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности; проявляют готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и

				площадки из-за лицевой линии; 5. Подачи в правую, левую половины площадки; 6. Подача в ближнюю, дальнюю части площадки; 7. Подачи на точность в зоны 1, 6, 5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ МЯЧА - понятие исходного положения; - показ учеником; - имитация приема верхней прямой подачи мяча; - демонстрация техники верхней прямой подачи мяча учащимися; Подача выполняется из высокой стойки лицом к сетке Подбрасывая мяч вверх выполнить удар кистью по мячу. Двухсторонняя учебная игра -волейбол <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	сотрудничества; адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих; развивают мотивы учебной деятельности и личностного смысла учения, проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развивают самостоятельность и личную ответственность за свои поступки; формируют установки на безопасный и здоровый образ жизни.
80	Подача мяча ЗАЧЕТ Учебная игра с акцентом на индивидуальные действия в нападении и защите			<u>Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2.Основная часть</u> Подача мяча ЗАЧЕТ - демонстрация техники верхней и нижней прямой подачи мяча учащимися;	Демонстрируют степень освоения техники подачи мяча. Повышают физическую подготовку на основе разносторонней двигательной активности и овладения техникой и тактикой волейбола; Развивают скоростно-силовые качества, трудолюбие, коллективизм, устойчивый интерес к занятиям волейболом.

				Учебная игра с акцентом на индивидуальные действия в нападении и защите <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Формируют физическую культуру личности; Расширяют функциональные возможности организма; Воспитывают нравственные и волевые качества; Содействуют развитию психических и индивидуальных свойств личности.
81	УЧЕБНАЯ ИГРА с акцентом на игру в защите при страховке нападающего игроком задней линии			<u>Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2. Основная часть</u> УЧЕБНАЯ ИГРА с акцентом на игру в защите при страховке нападающего игроком задней линии <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Применяют освоенные правила игры в волейбол Понимают необходимость парной и групповой работы, определяют способы взаимодействия в учебной игре. Самостоятельно определяют допущенные ошибки и исправляют их; Создают инновационные комбинации во взаимодействии игроков с элементами нападающего удара и блокирования; Управляют групповой работой и сотрудничают с партнерами, уважая их мнение. Пополняют знания о здоровье
82	УЧЕБНАЯ ИГРА с акцентом на игру в защите при страховке нападающего игроком задней линии			<u>Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2.Основная часть</u> УЧЕБНАЯ ИГРА с акцентом на игру в защите при страховке нападающего игроком задней линии <u>3.Заключительная часть.</u> -построение.	Анализируют удары различных игроков; Определяют возможности нападающего в конкретной ситуации; Умеют быстро переключать свое внимание, а следовательно, переключаться и в действиях. Определяют свои функции в зависимости от расположения в той или иной зоне.

				-подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
83	УЧЕБНАЯ ИГРА с акцентом на игру в защите при страховке нападающего игроком задней линии			Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть УЧЕБНАЯ ИГРА с акцентом на игру в защите при страховке нападающего игроком задней линии 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Обучаются жизненно важным двигательным умениям и навыкам; Развивают необходимые физические качества. Способствуют укреплению здоровья; Развивают двигательные способности; создают надежную базу для физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта. Учатся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; Следят за ходом игры, оценивают изменившуюся обстановку и принимают правильные решения. Формируют навыки совместной деятельности с партнерами на основе взаимопонимания и согласования; Совершенствуют общее физическое развитие. совершенствуют физические качества
	Легкая атлетика	16			
84	Прыжки в высоту способом			Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока.	Знакомятся с основой техники прыжков в высоту перешагиванием».

	«перешагивание»			-специальные беговые упражнения . -ОРУ (в кругу) наклоны головы в сторону повороты головы вправо, влево разноимённые круговые движения руками рывки руками с поворотом туловища наклоны вперёд, вниз прогибы назад выпад вперёд смена прыжком присед на левую ногу правая в сторону, противоположная рука на стопе, выход на прямую левую ногу без отрыва руки от стопы упор присев, левая нога прямая, смена ног под счёт упор присев, упор лёжа, упор присев, встать приседание руки касаются пола, разогнуть ноги, касаясь руками пола <u>2. Основная часть</u> Прыжки через препятствие прыжок в беге прыжок с отталкиванием двумя ногами прыжок в беге с поворотом прыжок с отталкиванием двумя ногами с поворотом -подводящие упражнения маховые движения ногой имитация отталкивания махи ногой и противоположной ей рукой имитация техники постановки ноги и отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками имитация прыжка -объяснение техники преодоление планки в шаге прыжок через планку без разбега	Закрепляют понятия двигательных действий. Укрепляют здоровье посредством развития основных физических качеств: силовых, координационных способностей. Формируют личную ответственность, умение адекватно оценивать поведение окружающих и собственное поведение. Развивают умение формулировать основное содержание ранее усвоенного материала, умение вносить необходимые коррективы в свои действия. Формируют установку на формирование здорового образа жизни, мотивацию к учебной деятельности, навыки сотрудничества, коммуникабельность умение выходить из конфликта, находить решения в спорных ситуаций.

				выполнение прыжка в целом 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
85	Прыжки в высоту 5 -7 беговых шагов			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ Подготовительные упражнения для отталкивания в прыжках в высоту, для стартового разгона в низком старте. Ходьба с заданиями: – на носках, руки на пояс; – на пятках, руки за спину; – на внешней стороне стопы, руки за голову; – на внутренней стороне стопы, руки на пояс; – перекат с пятки на носок, руки свободно. Бег. Бег с изменением направления. Бег с ускорениями. – приставными шагами: – правым боком; – левым боком; – спиной вперед. Беговые и прыжковые общеразвивающие упражнения: – с высоким подниманием бедра; – захлест голени назад; – захлест голени вперед; – прыжки вверх; – многоскоки, прыжки с ноги на ногу. 2. Основная часть Техника безопасности во время прыжка в высоту. Обучение технике прыжка	Обучаются технике специальных подводящих упражнений. Развивают скоростно–силовые качества. Воспитывают смелости, решительности. Самостоятельно разрабатывают упрощённую технику прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. Осваивают технику отталкивания, сочетания маха с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». Развивают прыгучесть, быстроту, координацию применительно к прыжкам в высоту с разбега. Осваивают технику перехода планки и ухода от неё. Формируют трудолюбие, дисциплинированность, коллективизм. Усваивают знания о фазах прыжка в высоту с разбега.

				в высоту способом «перешагивание» с 5-7 беговых шагов. *Подводящие упражнения* ИПОС 1) руки вперед, левой ногой достаем правую руку. 2) и.п. о.с. 3-4 тоже с другой ноги 2. 1-4 выпад вперед, правая нога впереди, пружинистые движения, руки на коленях. 5-8 тоже с другой ноги, поворот кругом. 3. 1-2 выпад в сторону, сед на правое колено, пружинистые движения. 3-4 тоже с другой ноги. 4. Маховые движения ногой вперед вверх, держась рукой за опору или возле гимнастической стенки. Показ техники прыжка в высоту способом «перешагивание» для отработки последовательности выполнения на практике. В секторе для прыжков выполняем прыжки в высоту способом «перешагивание». Вначале прыгает с левой толчковой ноги одна команда, затем другая с правой толчковой ноги. – с места. – с 3-х шагов разбега. – с 5-7 шагов разбега. Закрепление вида деятельности: прыжки в высоту способом «перешагивание». <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
86	Прыжки в высоту с 7-9			<u>1.Подготовительная часть</u> -построение,	Обучаются технике прыжка в длину

	беговых шагов Прыжки в длину с разбега согнув ноги (закрепление навыков прыжка, разученных в 5,6 классах)			-приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ Подготовительные упражнения для отталкивания в прыжках в длину Ходьба с заданиями: - на носках, руки на пояс - на пятках, руки за спину - на внешней стороне стопы, руки за голову - на внутренней стороне стопы, руки на пояс - перекат с пятки на носок, руки свободно -ходьба в полном приседе - Приставными шагами -правым боком -левым боком - спиной вперед Бег. Бег с ускорениями. Беговые и прыжковые общеразвивающие упражнения: - с высоким подниманием бедра; захлест голени назад - захлест голени вперед - прыжки вверх; многоскоки. <u>2.Основная часть.</u> 1. Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту - с места - с 5-7 шагов разбега -7-9 шагов разбега 2.Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7- 9 беговых шагов разбега. В секторе для прыжков выполняем прыжки в длину способом «согнув ноги». - 3 беговых шагов разбега - с 5 - 7 шагов разбега. - с 7-9 беговых шагов разбега Свободный разбег	способом «согнув ноги» с 7-9 беговых шагов разбега. Развивают быстроту реакции, координации. Развивают прыгучесть, ловкость, быстроту. Воспитывают коллективизм, трудолюбие, дисциплинированность, доброжелательность. Формируют правильную осанку, укрепляют мышцы ног.

				3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
87	Совершенствование прыжков в высоту Закрепление навыков прыжка в длину с разбега согнув ноги			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. Ходьба: - руки вверх, ходьба на носках; - руки за голову, ходьба на пятках; Специальные беговые упражнения: - приставным шагом правым боком; - приставным шагом левым боком; - бег спиной вперёд; - бег с захлестом голени; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с выбрасыванием ног вперед; - бег с выбрасыванием ног назад; - прыжки на правой ноге; - прыжки на левой ноге; - бег с ускорением; 5. Ходьба с восстановлением дыхания. 6. Построение в 2 шеренги на месте. ОРУ на месте 2.Основная часть 1. Построение для выполнения упражнений. 2. Маховые движения ногой у гимнастической стенки. 3. Ходьба с перешагиванием гимнастической скамейки, выполняя поочередные махи левой и правой ногой.	Демонстрируют технику отталкивания, сочетание маха с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; Объясняют, демонстрируют, оценивают технику выполненного прыжка в длину с разбега согнув ноги развивают двигательные качества – прыгучесть, координацию, точность, быстроту движений в пространстве; воспитывают морально-волевые качества, коллективизм, дисциплинированность;

				4. Прыжки в высоту способом «перешагивание». 2.Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7- 9 беговых шагов разбега. В секторе для прыжков выполняем прыжки в длину способом «согнув ноги». - 3 беговых шагов разбега - с 5 - 7 шагов разбега. - с 7-9 беговых шагов разбега Свободный разбег 3. Подвижные игры: <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
88	Высокий старт ЗАЧЕТ Прыжок в длину с разбега согнув ноги			<u>1.Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. - техника безопасности на уроках легкой атлетики -- СБУ: перекат с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, прыжки в шаге, бег с ускорением. -ОРУв движении (ходьба на пятках, носках; ходьба с перекатом с пятки на носок, приставные шаги), бег в разминке, ОРУ на месте (наклоны головы, упражнения на руки, туловище, ноги (8-10 упр.) корректировка выполнений упражнений; <u>2.Основная часть</u> 1) Бег из различных исходных положений на дистанции до 10-15 метров (упор присев; упор лежа; **высокий старт- ЗАЧЕТ**). Совершенствование техники прыжка в длину	Выявляют и оценивают эффективность положения учащегося на старте Способствуют развитию скоростных двигательных качеств, морально-волевых качеств (дисциплинированность, целеустремлённость) посредством легкоатлетических упражнений; Осознают необходимость повышения уровня быстроты в беге. Формируют интерес и инициативу на занятиях с помощью легкоатлетических упражнений. Повышают функциональные возможности организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).

				способом «согнув ноги» с 7- 9 беговых шагов разбега. В секторе для прыжков выполняем прыжки в длину способом «согнув ноги». - 3 беговых шагов разбега - с 5 - 7 шагов разбега. - с 7-9 беговых шагов разбега Свободный разбег Комбинированные эстафеты двух команд из различных стартовых положений. Организация эстафет. 4) Подведение итогов эстафеты. 1) Передвижение шагом с упражнениями для восстановления дыхания. <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
89	Стартовый разгон			<u>1.Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2.Основная часть</u> Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
90	Прыжок в			<u>1.Подготовительная часть</u> -построение,	

	длину с места			-приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2.Основная часть</u> Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе до 15 минут <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
91	Челночный бег 4х9м			<u>1.Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2.Основная часть</u> Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 4х9м. Бег в медленном темпе до 15 минут. Бросок набивного мяча на дальность. <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
92	Метание мяча на дальность ОБУЧЕНИЕ Бег на 30м			<u>1.Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2.Основная часть</u> Обучение метанию теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	

				Бег на 30м Развития скоростно-силовых качеств. <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
93	Метание мяча на дальность ЗАКРЕПЛЕНИЕ Бег 60 метров			<u>1.Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2.Основная часть</u> развитие скоростно-силовых качеств Закрепление метания теннисного мяча на заданное расстояние. Бег 60 метров Бег в медленном темпе до 5 минут <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
94	Метание мяча на дальность СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Бег 500 метров			<u>1.Подготовительная часть</u> -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.. <u>2.Основная часть</u> Совершенствование метания теннисного мяча на заданное расстояние Бег 500 метров	

				3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
95	Метание мяча на дальность ЗАЧЕТ Бег 1500 метров			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. 2.Основная часть Метание теннисного мяча на заданное расстояние ЗАЧЕТ Бег 1500 метров 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
96	Бег на короткие дистанции, эстафетный бег.			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ развитие скоростно-силовых качеств 2.Основная часть Бег в медленном темпе до 5 минут. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
97	Кроссовая подготовка 1			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие,	

	км.			-сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. 2.Основная часть Проведение эстафеты. Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
98	Бег 1500 ТЕСТ Подъем туловища из положения лежа ТЕСТ			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Подъем туловища из положения лежа Бег 1500 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
99	Бег на 30м – ТЕСТ Бег на 60м-ТЕСТ Наклон вперед из положения сидя ТЕСТ			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. 2.Основная часть Бег 30м ТЕСТ	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

				Бег 60м ТЕСТ ТЕСТ на гибкость Профилактика плоскостопия 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	
	Футбол	6			
100	Футбол как спортивная игра. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Обучение			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Инструктаж по ТБ по футболу. Характеристика основных приёмов игры в футбол Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Обучение 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Овладевают знаниями по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. **предметные:** формируют углубленные представления о технике ведения мяча ногами, удара по мячу внутренней стороной стопы, технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр; организовывают здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с футбольным мячом и игровых упражнений с ведением мяча; **метапредметные:** соотносят свои действия с планируемыми результатами; осуществляют контроль своей деятельности в процессе достижения результата; организовывают учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем

					и сверстниками; личностные: формируют готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формируют культуру общения, взаимодействие в процессе занятий физической культурой; формируют установки на безопасный и здоровый образ жизни.
101	Удары по мячу и остановки мяча			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Освоение ударов по мячу и остановки мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Совершенствуют технику ударов по мячу и остановки мяча. Развивают координационные , скоростно-силовые качества. образовательные: Совершенствуют технические действия (передача мяча, дриблинг, удары верхом, низом правой и левой ногой) Развивают умение оценки по объективным показателям самоконтроля реакцию организма на выполняемые физические нагрузки. Оздоровительные: Развивают двигательные качества (ловкость, быстрота, выносливость); Укрепляют сердце, дыхательной системы Воспитательные: Воспитывают трудолюбие, самостоятельность; Воспитывают чувство взаимопомощи и взаимовыручки с

					помощью игровых действий. Развивают трудолюбие, активность, чувство товарищества.
102	Ведение мяча по прямой линии с изменением направления движения			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Освоение техники ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и несведущей ногой. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Умеют играть в футбол по упрощенным правилам Учатся ведению мяча правой и левой ногой в движении с изменением направления. Развивают внимание, быстроту реакции и игровую ловкость применительно к ведению мяча и к способам передвижения футболиста. Воспитывают решительность, активность и умение взаимодействовать с партнером. Способствуют формированию знаний об основах мяча. Расширить знания о способах передвижения футболиста, о технике ведения мяча
103	Стойка игрока, перемещения в стойке			1Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности	Совершенствуют технику передвижения игрока в средней и высокой стойке. Совершенствуют технику передачи мяча. Развивают ловкость и быстроту движений. Формируют навыки самостоятельности, воспитывают игровую дисциплину. Самоконтроль физиологического состояния

				учащихся	
104	Удары по мячу и остановки мяча			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Освоение ударов по мячу и остановки мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Знакомятся с техникой выполнения удара по мячу головой в прыжке. Продолжают изучение техники вбрасывания мяча из-за боковой линии. Повторяют технику ведения, удара и остановки мяча. Способствуют развитию скоростно-силовых качеств и координационных способностей, точности и быстроты. Воспитывают самостоятельность и активность, трудолюбие, дисциплинированность.
	Удары по воротам			1.Подготовительная часть -построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ 2.Основная часть Овладение техникой ударов по воротам указанным способом на точность попадание мячом в цель. Элементы самомассажа. 3.Заключительная часть. -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	Повторяют технику вбрасывания, остановок и передач мяча внутренней стороной стопы на месте. Закрепляют технику передач мяча: а) головой на месте и в движении; б) внутренней стороной и в движении. Закрепляют технику ударов по воротам внутренней стороной подъема в движении. Закрепляют технику тактических элементов игры в футбол по методу круговой тренировки. Развивают технико-тактические навыки игры в футбол. Развивают двигательные качества учащихся (гибкость, скоростно-силовые).
105	Игра в футбол			1.Подготовительная часть	Развивают технико-

	Итоговый урок.			-построение, -приветствие, -сообщение задач урока. -специальные беговые упражнения . -ОРУ <u>2.Основная часть</u> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Поведение в экстремальных ситуациях <u>3.Заключительная часть.</u> -построение. -подведение итогов урока. -оценка деятельности учащихся	тактические навыки игры в футбол. Знакомятся с комплексом ОРУ для футболистов Совершенствуют техники ведения, передачи мяча Развивают быстроту, ловкость. Развивают двигательные качества (гибкость, скоростно-силовые). Воспитывают внимательность, дисциплинированность. Улучшают общее состояние здоровья, укрепляют костную ткань и и опорно-двигательный аппарат. Развивают ловкость и улучшает координацию движений. Развивают умение работать в команде, воспитывают волю к победе, Формируют целеустремленность, ответственность, коммуникабельность

Планируемые результаты

В требованиях, предъявляемых к результатам реализации предмета «Физическая культура», уровню подготовки обучающихся, особое внимание должно быть направлено на содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

Знания о физической культуре

Ученик 7 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 7 класса получит возможность научиться:
- характеризовать историю физической культуры, давать оценку роли Олимпийских игр в развитии человеческой цивилизации, объснять смысл символики и ритуалов Олимпийских, игр; определять основные направления развития физической культуры в современном обществе,
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Ученик 7 класса получит возможность научиться:
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик 7 класса научится:
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы прикладно ориентированной физкультурной деятельности;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик 7 класса научится:

- •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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Диагностические материалы

для организации текущего и промежуточного контроля

№ п/п	Физические качества	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Быстрота	Бег 30 м	5.0	5.3	5.6	5.3	5.6	6
		Бег 60 м	9.4	10	10.8	9.8	10.4	11.2
2	Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Плавание 25 м (мин.,сек)	45.0	50.0	Без учета времени	57.0	1.07	Без учета времени
		Бег 1000 м (мальчики) Бег 500 м (девочки) Бег 1500 м (мальчики, девочки)	4.10 7.00	4.30 7.30	5 8.00	 2.15 7.30	 2.25 8.00	 3.00 8.30
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
		Подъем туловища из положения лежа (за 1 минуту)	45	40	35	38	33	25
4	Сила	Подтягивание в висе на высокой перекладине	9	7	5	-	-	-
		Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	-	-	-	18	12	8
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	27	20	18	12	8
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	10	7	4	16	13	9
6	Координация движений	Челночный бег 4 х 9	9.8	10.3	10.8	10.1	10.5	11.3

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: Физическая культура. 7 класс.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Стенка гимнастическая	12
2.	Бревно гимнастическое	1
3.	Козел гимнастический	1
4.	Конь гимнастический	1
5.	Перекладина гимнастическая	1
6.	Брусья разновысокие	1
7.	Брусья параллельные	1
8.	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
9.	Мост гимнастический подкидной для опорных прыжков	1
10.	Маты гимнастические в чехлах	10
11.	Скамейка гимнастическая	6
12.	Канат для перетягивания	1
13.	Малые мячи	На каждого ученика
14.	Мячи баскетбольные	На каждого ученика
15.	Мячи футбольные	На каждого ученика
16.	Мячи набивные весом 1кг	На каждого ученика
17.	Скакалки гимнастические	На каждого ученика
18.	Свистки судейские	2 на класс
19.	Секундомеры	2 на класс
20.	Рулетки измерительная (10м, 50м.)	2 шт.
21.	Насосы с иглами	2 шт.
22.	Гимнастические палки	На каждого ученика
23.	Эстафетные палочки	Одна на двоих
24.	Флажки разноцветные	На каждого ученика
25.	Сетка волейбольная	1
26.	Стойки волейбольные	2
27.	Щиты баскетбольные игровые основные	2
28.	Щиты баскетбольные тренировочные дополнительные	4

29.	Обручи	На каждого ученика
30.	Гантели простые 1кг (пара), 2кг, 3 кг	На каждого ученика
31.	Бассейн большой	1
32.	Бассейн большой	1
33.	Столы для настольного тенниса	4
34.	Настольный теннис комплекты	4
35.	Бадминтон комплекты	10
36.	Футбольные ворота	2
37.	Мячи волейбольные	На каждого ученика
38.	Стойки для прыжков в высоту	2
39.	Планки для прыжков в высоту	3
40.	Гранаты (250, 500, 750г)	Каждого вида по одной на каждого ученика
41.	Стойки для обводки	10
42.	Вышка судейская	1
43.	Стартовые колодки	10
44.	Табло для показателей счета игры	1
45.	Лента финишная	1
46.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
47.	Номера нагрудные	10
48.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
49.	Жилетки игровые с номерами	10
50	Сетка для ворот мини-футбола	2
51.	Компрессор для накачивания мячей	2
52.	Палатки туристские (двухместные)	Одна на двоих
53.	Рюкзаки туристские	На каждого туриста
54.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	На каждого ученика
55.	Весы медицинские с ростометром	1
56.	Аптечка медицинская	1
	Пришкольный стадион (площадка)	1
1.	Легкоатлетическая дорожка	1
2.	Сектор для прыжков в длину	1
3.	Сектор для прыжков в высоту	1
4.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1
5.	Площадка игровая баскетбольная	1
6.	Площадка игровая волейбольная	1
7.	Полоса препятствий	1

8.	Гимнастический городок.	1

№ п/п	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция). Технические средства обучения
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
2.	Примерные программы основного общего образования. Физическая культура.
3.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы.
4.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
5.	Методические издания по физической культуре для учителей.
6.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета.
7.	Компьютер.
8.	Сканер.
9.	Принтер.
10.	Копировальный аппарат.
11.	Цифровая видеокамера.
12.	Цифровая фотокамера.
13.	Экран на штативе навесной.