

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 33с углубленным изучением отдельных предметов»
Петропавловск-Камчатского городского округа

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по

Физической культуре

Основное общее образование

7 класс

2022-2023 год

68 часа

программа разработана в соответствии и на основе
ФГОС ООО, ООП ООО МАОУ «Средняя школа № 33»,
УМК по физической культуре А.П.Матвеев

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 7 КЛАСС

РАЗДЕЛ I ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ВОЛЕЙБОЛ.

Ученик научится:

✓ понимать о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешном учебы и социализации;

✓ осуществлять технически правильно двигательные действия легкой атлетики и волейбола, использовать их в условиях соревновательной деятельности;

✓ владеть основными элементами легкой атлетики:

бег (высокий старт, низкий старт; бег с ускорением от 30 до 40 метров; бег 1200 метров); прыжки (прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега «перешагиванием»); метание (метание мяча с места; бросок набивного мяча (2 кг); метание в вертикальную цель; метание с 4-5 бросковых шагов);

✓ владеть основными элементами волейбола:

стойки и перемещения (стойки игрока; перемещение в стойке; остановки, ускорения); передача мяча (передача на месте над собой; передача в парах; передача через сетку; передача в движение); прием мяча снизу двумя руками (прием на месте и после перемещения; прием мяча у стены над собой; в парах сочетание передач, после отскока от пола); нижняя прямая подача (подача в парах и в стену; подача через сетку); тактика игры; (нападающий удар; прием передача удар; учебная игра).

Ученик получит возможность научиться:

✓ определять и различать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

✓ формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.); показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

✓ осуществлять технически правильно двигательные действия легкой атлетики и волейбола, использовать их в условиях соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ II БАСКЕТБОЛ. ГИМНАСТИКА.

Ученик научится:

✓ понимать о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешном учебы и социализации;

✓ осуществлять технически правильно двигательные действия волейбола и гимнастики, использовать их в условиях соревновательной деятельности;

✓ владеть основными элементами волейбола:

стойки и перемещения (стойки игрока; перемещение в стойке; остановки, ускорения); передача мяча (передача на месте над собой; передача в парах; передача через сетку; передача в движение); прием мяча снизу двумя руками (прием на месте и после перемещения; прием мяча у стены над собой; в парах сочетание передач, после отскока от

пола); нижняя прямая подача (подача в парах и в стену; подача через сетку); тактика игры; (нападающий удар; прием передача удар; учебная игра).

✓ владеть основными элементами гимнастики:

строевые упражнения (строевой шаг; размыкание и смыкание на месте) акробатические упражнения (кувырок вперед и назад слитно; стойка на лопатках, перекаты; «мост» из положения, стоя с помощью); опорный прыжок (козел в ширину высота 100-110 см - вскок в упор присев, соскок; прыжки ноги врозь); лазание (лазание по гимнастической лестнице; лазание в два приема; гимнастическая полоса препятствия).

Ученик получит возможность научиться:

✓ определять и различать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

✓ формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.); показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

✓ осуществлять технически правильно двигательные действия волейбола и гимнастики, использовать их в условиях соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ III ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. БАСКЕТБОЛ.

Ученик научится:

✓ понимать о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешном учебы и социализации;

✓ осуществлять технически правильно двигательные действия лыжная подготовка и баскетбол, использовать их в условиях соревновательной деятельности;

✓ владеть основными элементами лыжной подготовки:

одновременный одношажный ход: техника передвижения, правильная постановка ног и движения рук; коньковый ход - совершенствование конькового хода с махами руками; попеременный четырехшажный ход; спуски в высокой, средней, низкой (отдыха) стойках; прохождение дистанции 5 км.

✓ владеть основными элементами баскетбола:

овладение техникой передвижением; освоение техники ведения мяча; овладение техникой бросков мяча; освоение индивидуальной техники защиты; тактика игры; взаимодействие двух игроков; учебная игра.

Ученик получит возможность научиться:

✓ определять и различать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

✓ формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.); показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

✓ осуществлять технически правильно двигательные действия лыжной подготовки и баскетбола, использовать их в условиях соревновательной деятельности.

Ученик научится:

- ✓ понимать о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешном учебы и социализации;
- ✓ осуществлять технически правильно двигательные действия баскетбола, кроссовой подготовки и легкой атлетики, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ владеть основными элементами баскетбола:
 - овладение техникой передвижением; освоение техники ведения мяча; овладение техникой бросков мяча; освоение индивидуальной техники защиты; тактика игры; взаимодействие двух игроков; учебная игра.
- ✓ владеть основными элементами кроссовой подготовки:
 - высокий старт группой; кросс до 15 минут; бег с продвижением по твердому, мягкому грунту; преодоление вертикальных препятствий; преодоление перешагиванием; преодоление прыжком в шаге; бег с изменением направления;
- ✓ владеть основными элементами легкой атлетики:
 - бег (высокий старт, низкий старт; бег с ускорением от 30 до 40 метров; бег 1200 метров); прыжки (прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега «перешагиванием»); метание (метание мяча с места; бросок набивного мяча (2 кг); метание в вертикальную цель; метание с 4-5 бросковых шагов).

Ученик получит возможность научиться:

- ✓ *определять и различать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);*
- ✓ *формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.); показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);*
- ✓ *управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;*
- ✓ *осуществлять технически правильно двигательные действия баскетбола, кроссовой подготовки и легкой атлетики, использовать их в условиях соревновательной деятельности;*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 класс

РАЗДЕЛ I ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ч.). ВОЛЕЙБОЛ (12 ч.)

Тема 1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми. История возникновения. (1ч)

ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки и многоскоки. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. (Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 2. Спринтерский бег 30 м. Высокий старт. (1ч)

ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Бег 30 м – оценивание. (Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 3. Спринтерский бег 30 м. Высокий старт. Зачет (1ч)

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 4. Спринтерский бег 60 м. Низкий старт. (1ч)

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. Бег 60 м – учет. (Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 5. Спринтерский бег 60 м. Низкий старт. Зачет (1ч)

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением (20-50м) с максимальной скоростью. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель(1х1) с расстояния 6-8 м, на дальность отскока от стены. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 6. Метание мяча с места. (1ч)

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от 200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча с места. (Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 7. Метание мяча с места и в цель. Зачет (1ч)

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от 200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча с места. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 8. Бег на длинные дистанции (1,5 км, 2 км, 2,5 км). Зачет(1ч)

ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 9. Волейбол. История возникновения. Стойки и перемещения. (1ч)

ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с н/мячами. (Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 10. Стойки и перемещения. Зачет (1ч)

ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с н/мячами. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 11. Техника передачи мяча. Зачет (1ч)

ОРУ в движении. Перемещения в стойке. Эстафеты и подвижные игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Упражнения с н/мячами. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 12. Техника приема мяча. (1ч)

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах после набрасывания. Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. (Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 13. Техника приема мяча. Зачет (1ч)

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 14. Техника нападающего удара (1ч)

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач. Передача мяча в парах. Имитация н/у на месте и с 3 шагов. Прямой н/у с передачи. Игра по упрощенным правилам. (Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 15. Техника нападающего удара (1ч)

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач. Передача мяча в парах. Имитация н/у на месте и с 3 шагов. Прямой н/у с передачи. Игра по упрощенным правилам. (Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 16. Техника нападающего удара. Зачет (1ч)

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач. Передача мяча в парах. Имитация н/у на месте и с 3 шагов. Прямой н/у с передачи. Игра по упрощенным правилам. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

РАЗДЕЛ II БАСКЕТБОЛ (6 ч.). ГИМНАСТИКА (10 ч.)

Тема 1. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и спортивными играми. История возникновения. (1ч)

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. (Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 2. Освоение техники приема и передач мяча. (1ч)

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Поддача мяча. Игра по упрощенным правилам.

(Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 3. Освоение техники приема и передач мяча. (1ч)

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Поддача мяча. Игра по упрощенным правилам.

(Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 4. Освоение техники приема и передач мяча. Зачет (1ч)

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Поддача мяча. Игра по упрощенным правилам. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 5. Освоение нижней подачи мяча. (1ч)

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам. (Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 6. Освоение нижней подачи мяча. Зачет (1ч)

ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 7. Гимнастика. История возникновения. Освоение акробатических упражнений (1ч)

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. (Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 8. Освоение акробатических упражнений (1ч)

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Акробатическое соединение. (Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 9. Освоение акробатических упражнений. Зачет (1ч)

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Акробатическое соединение. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 10. Освоение опорных прыжков (козел в ширину, высота 80-100 см) (1ч)

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатическое соединение. Подтягивание в вися. (Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 11. Освоение опорных прыжков (козел в ширину, высота 80-100 см). Зачет (1ч)

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатическое соединение. Подтягивание в вися. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 12. Лазание по канату (1ч)

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в вися. (Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 13. Лазание по канату (1ч)

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в вися. (Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 14. Лазание по канату. Зачет (1ч)

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в вися. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 15. Гимнастическая полоса препятствий (1ч)

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в вися. Гимнастическая полоса препятствий. (Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 16. Гимнастическая полоса препятствий. Зачет (1ч)

ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в вися. Гимнастическая полоса препятствий. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

РАЗДЕЛ III ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ч.). БАСКЕТБОЛ (8 ч.)

Тема 1. Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой и спортивными играми. История возникновения. (1ч)

Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м. (Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 2. Попеременный и одновременный двухшажный ход. (1ч)

Подбор лыж. Повторение переменного и одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м. (Повторение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 3. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Зачет (1ч)

Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 4. Одновременный двухшажный ход. (1ч)

Оценивание освоения техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м. (Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 5. Одновременный двухшажный ход. Зачет (1ч)

Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 6. Одновременный бесшажный ход. (1ч)

Оценивание освоения техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью. (Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 7. Одновременный бесшажный ход. Зачет (1ч)

Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 8. Техника спуска в средней стойке. (1ч)

Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок. Прохождение до 2км в медленном темпе. (Повторение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 9. Техника спуска в средней стойке. Зачет (1ч)

Обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов на склоне до 450. Прохождение 2км со средней скоростью. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 10. Техника подъема и спуска. Зачет (1ч)

Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 3км со средней скоростью. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 11. Техника изученных ходов. (1ч)

Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение до 3км с переменной скоростью. (Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 12. Техника изученных ходов. Зачет (1ч)

Круговые эстафеты с этапом до 150м.

(Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 13. Баскетбол. История возникновения. Техника передвижений. Броски мяча. (1ч)

ОРУ с г/палками. Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. Броски мяча одной рукой с места. Проведение эстафеты с баскетбольными мячами. (Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 14. Техника броска мяча. (1ч)

Броски двумя руками от груди с места. Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола .
(Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 15. Техника броска мяча. Зачет (1ч)

Броски двумя руками от груди с места после ведения. Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 16. Техника передач мяча. (1ч)

Броски двумя руками от груди с места после ведения. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски мяча одной рукой от плеча с места. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.
(Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 17. Техника передач мяча. (1ч)

ОРУ с г/палками. Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. Броски мяча одной рукой с места. Проведение эстафеты с баскетбольными мячами.(Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 18. Техника передач мяча. Зачет (1ч)

Броски двумя руками от груди с места. Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.
(Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 19. Тактика игры в баскетбол. (1ч)

Броски двумя руками от груди с места после ведения. Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. (Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 20. Тактика игры в баскетбол. Зачет (1ч)

Броски двумя руками от груди с места после ведения. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение на месте, в движении по прямой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

РАЗДЕЛ IV БАСКЕТБОЛ (4 ч.). КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5 ч.). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 ч.)

Тема 1. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. История возникновения. (1ч)

ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. (Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 2. Тактика игры. (1ч)

ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения.
(Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 3. Тактика игры. (1ч)

ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и выбивание мяча. Тактика позиционного нападения. (Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 4. Тактика игры. Зачет (1ч)

ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и выбивание мяча. Тактика нападения быстрым прорывом. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 5. Кроссовая подготовка. История возникновения. Смешанное передвижение. (1ч)

ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 м (м), до 2500 м (д). (Обучение)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 6. Кросс до 15 мин. (1ч)

ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин. (Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 7. Кросс до 15 мин. (1ч)

ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин. (Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 8. Кросс до 15 мин. (1ч)

ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин. (Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 9. Кросс до 15 мин. Зачет (1ч)

ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 10. Легкая атлетика. История возникновения. Прыжки в высоту. (1ч)

ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 8 мин. (Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 11. Прыжки в высоту (1ч)

ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин. (Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 12. Прыжки в высоту. Зачет (1ч)

ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 13. Метание мяча в цель. Зачет (1ч)

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от 200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 14. Прыжок в длину с места. (1ч)

ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки и многоскоки. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Прыжок в длину с места – учет. (Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 15. Прыжок в длину с места. (1ч)

ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Бег 30 м – оценивание. (Совершенствование)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

Тема 16. Прыжок в длину с места. Зачет (1ч)

ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. Бег 60 м – учет. (Зачет)

Основной инвентарь, место проведение: стадион, спортзал.

III ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ раздела / темы	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		Всего	Теорет. занятия	Лабораторные, практические занятия, экскурсии и др.	Конт. занятия
1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ВОЛЕЙБОЛ	8/8	2	-	2
2.	ВОЛЕЙБОЛ ГИМНАСТИКА	6/10	1	-	2
3.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛ	12/8	2	-	2
4.	БАСКЕТБОЛ КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	4/5/7	2	-	3
	ИТОГО	68	7	-	9

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	№ р-а	Тема урока	Кол. час.	Практическая часть	Элементы содержания	Предметные требования	Дата проведения					корр-ка	
							план	факт					
								7 «а»	7 «б1»	7 «б2»	7 «б3»		7 «в»
РАЗДЕЛ I													
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 ч.). ВОЛЕЙБОЛ (8 ч.)													
1	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, спортивными играми. История возникновения.	1	ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки и многоскоки. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. (Обучение)	Знать: правила поведения на спортивной площадке, прилегающей к школе, в спортивном зале. Требования инструкций. История возникновения легкой атлетики.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта	Сент. 1 нед.						
2	2	Спринтерский бег 30 м. Высокий старт	1	ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Бег 30 м – оценивание (Обучение)	Знать: специальные беговые и прыжковые упражнения	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта							
3	3	Спринтерский бег 30 м. Высокий старт. Зачет	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. (Зачет)	Знать: специальные беговые и прыжковые упражнения	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта		2 нед.					
4	4	Спринтерский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые	Знать: специальные беговые и прыжковые	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60							

		60 м. Низкий старт		прыжковые упражнения. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. Бег 60 м – учет (Совершенствование)	упражнения	м с высокого старта							
5	5	Спринтер ский бег 60 м. Низкий старт. Зачет	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением (20-50м) с максимальной скоростью. Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель(1x1) с расстояния 6-8 м, на дальность отскока от стены. (Зачет)	Знать: специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча	Уметь: метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель	3 нед.						
6	6	Метание мяча с места	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от 200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча с места (Совершенствование)	Знать: специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча	Уметь: метать мяч с места							
7	7	Метание мяча с места и в цель. Зачет	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от 200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов. Метание теннисного мяча с места (Зачет)	Знать: специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча	Уметь: метать мяч с места		4 нед.					
8	8	Бег на длинные дистанции (1,5 км, 2 км, 2,5	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5	Знать: старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту	Уметь: прыгать в высоту с разбега							

		км). Зачет		шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин (Зачет)										
9	1	Волейбол. История возникновения. Стойки и перемещения.	1	ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячами (Обучение)	Знать: история возникновения волейбола. Инструкции.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Окт. 1 нед.							
10	2	Стойки и перемещения. Зачет	1	ОРУ на месте. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячами (Зачет)	Знать: стойка игрока. Перемещения в стойке	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия								
11	3	Техника передачи мяча. Зачет	1	ОРУ в движении. Перемещения в стойке. Эстафеты и подвижные игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Упражнения с мячами (Зачет)	Знать: перемещения в стойке. Передача мяча	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		2 нед.						
12	4	Техника приема мяча	1	ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах после набрасывания. Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам (Обучение)	Знать: ходьба и бег с ускорением	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия								
13	5	Техника приема мяча. Зачет	1	ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола.	Знать: ходьба и бег с ускорением	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			3 нед.					

				Передача мяча в парах. Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам (Зачет)										
14	6	Техника нападающего удара	1	ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач. Передача мяча в парах. Имитация н/у на месте и с 3 шагов. Прямой н/у с передачи. Игра по упрощенным правилам (Обучение)	Знать: ходьба и бег с ускорением	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	4 нед.							
15	7	Техника нападающего удара	1	ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач. Передача мяча в парах. Имитация н/у на месте и с 3 шагов. Прямой н/у с передачи. Игра по упрощенным правилам (Обучение)	Знать: ходьба и бег с ускорением	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия								
16	8	Техника нападающего удара. Зачет	1	ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач. Передача мяча в парах. Имитация н/у на месте и с 3 шагов. Прямой н/у с передачи. Игра по упрощенным правилам (Зачет)	Знать: ходьба и бег с ускорением	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия								

РАЗДЕЛ II
ВОЛЕЙБОЛ (6 ч.). ГИМНАСТИКА (10 ч.)

17	1	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и спортивными играми. История возникновения.	1	ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. (Обучение)	Знать: правила поведения в спортивном зале, при занятиях гимнастикой. Прием мяча	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Нояб. 1 нед.						
		Освоение техники приема и передач мяча		ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам (Совершенствование)	Знать: тактика свободного нападения. Подача мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия							
		Освоение техники приема и передач мяча		ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам (Совершенствование)	Знать: тактика свободного нападения. Подача мяча.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		2 нед.					
		Освоение техники приема и передач мяча. Зачет		ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Подача	Знать: прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия							

				мяча. Игра по упрощенным правилам (Зачет)										
21	5	Освоение нижней подачи мяча	1	ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам (Обучение)	Знать: прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	3 нед.							
22	6	Освоение нижней подачи мяча. Зачет	1	ОРУ на месте и в движении. Ходьба и бег с ускорением до 20 м. Прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола. Передача мяча в парах. Тактика свободного нападения. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам (Зачет)	Знать: прием мяча в парах: сочетание передач, после отскока от пола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия								
23	1	Гимнастика. История возникновения. Освоение акробатических упражнений	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад (Обучение)	Знать: история возникновения гимнастики.	Уметь: выполнять кувырки вперед, назад	4 нед.							
24	2	Освоение акробатических упражнений	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Акробатическое соединение (Совершенствование)	Знать: строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Уметь: выполнять акробатическое соединение								

25	3	Освоение акробатических упражнений. Зачет	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа. Акробатическое соединение (Зачет)	Знать: строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Уметь: выполнять акробатическое соединение	Дек. 1 нед.						
26	4	Освоение опорных прыжков(козел в ширину, высота 80-100 см)	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатическое соединение. Подтягивание в висе. (Совершенствование)	Знать: строевые упражнения. Акробатическое соединение	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения							
27	5	Освоение опорных прыжков(козел в ширину, высота 80-100 см). Зачет	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатическое соединение. Подтягивание в висе. (Зачет)	Знать: строевые упражнения. Акробатическое соединение	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		2 нед.					
28	6	Лазание по канату	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатическое соединение. Подтягивание в висе. (Совершенствование)	Знать: строевые упражнения. Акробатическое соединение	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения							
29	7	Лазание по канату	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в висе (Обучение)	Знать: строевые упражнения. Лазание по канату в три приема.	Уметь: лазать по канату	3 нед.						
30	8	Лазание по канату. Зачет	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в висе	Знать: строевые упражнения. Лазание по канату в три приема.	Уметь: лазать по канату							

				(Зачет)									
31	9	Гимнастическая полоса препятствий	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в висе. Гимнастическая полоса препятствий (Совершенствование)	Знать: строевые упражнения. Лазание по канату в три приема.	Уметь: преодолевать гимнастическую полосу препятствий	4 нед.						
32	10	Гимнастическая полоса препятствий. Зачет	1	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с элементами гимнастики. Подтягивание в висе. Гимнастическая полоса препятствий (Зачет)	Знать: строевые упражнения. Лазание по канату в три приема.	Уметь: преодолевать гимнастическую полосу препятствий							

		енный бесшажны й ход		техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью. (Совершенствование)	освоение техники одновременного бесшажного хода								
39	7	Одновременный бесшажный ход. Зачет	1	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью. (Зачет)	Знать: подъем елочкой	Фев. 1 нед.							
40	8	Техника спуска в средней стойке	1	Повторение техники спусков в средней стойке. Проведение встречной эстафеты с этапом до 120м без палок. (Повторение)	Знать: повторение техники спусков в средней стойке								
41	9	Техника спуска в средней стойке. Зачет	1	Обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов на склоне до 45°. Прохождение 2км со средней скоростью. (Зачет)	Знать: обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов		2 нед.						
42	10	Техника подъема и спуска. Зачет	1	Оценивание освоения техники торможения плугом. Прохождение до 3км со средней скоростью. (Зачет)	Знать: обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов								
43	11	Техника изученных ходов	1	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение до 3км с переменной скоростью. (Совершенствование)	Знать: обучение торможению плугом. Совершенствование спусков и подъемов			3 нед.					
44	12	Техника изученных ходов. Зачет	1	Круговые эстафеты с этапом до 150м. (Зачет)	Знать: круговые эстафеты								

45	1	Баскетбол. История возникновения. Техника передвижений. Броски мяча	1	ОРУ с г/палками. Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. Броски мяча одной рукой с места. Проведение эстафеты с баскетбольными мячами. (Обучение)	Знать: история возникновения баскетбола. Инструкции.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	4 нед.						
46	2	Техника броска мяча.	1	Броски двумя руками от груди с места. Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком. (Совершенствование)	Знать: техника передвижения в баскетболе								
47	3	Техника броска мяча. Зачет	1	Броски двумя руками от груди с места после ведения. Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола (Зачет)	Знать: техника передвижения в баскетболе. Передача мяча		Март 1 нед.						
48	4	Техника передач мяча.	1	Броски двумя руками от груди с места после ведения. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски мяча одной рукой от плеча с места. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола (Обучение)	Знать: техника передвижения в баскетболе. Передача мяча								

49	5	Техника передач мяча.	1	ОРУ с г/палками. Разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе. Броски мяча одной рукой с места. Проведение эстафеты с баскетбольными мячами. (Обучение)	Знать: разучивание техники передвижений и остановку прыжком в баскетболе		2 нед.						
50	6	Техника передач мяча. Зачет	1	Броски двумя руками от груди с места. Повторение техники передвижения в баскетболе и остановку прыжком. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола (Зачет)	Знать: техника передвижения в баскетболе. Передача мяча								
51	7	Тактика игры в баскетбол.	1	Броски двумя руками от груди с места после ведения. Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола (Обучение)	Знать: техника передвижения в баскетболе. Передача мяча								
52	8	Тактика игры в баскетбол. Зачет	1	Броски двумя руками от груди с места после ведения. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Ведение на месте, в движении по прямой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола (Зачет)	Знать: техника передвижения в баскетболе. Передача мяча			3 нед.					

РАЗДЕЛ IV

БАСКЕТБОЛ (4 ч.). КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5 ч.). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 ч.)

53	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. История возникновения.	1	ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. (Обучение)	<p>Знать: Правила поведения на спортивной площадке, прилегающей к школе, а также в спортивном зале.</p> <p>История возникновения легкой атлетики.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам</p>	Апр.	1 нед.						
		Тактика игры.		ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения (Обучение)	<p>Знать: развитие скоростно-силовых способностей. Ведение и броски мяча</p>									
		Тактика игры.		ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и выбивание мяча. Тактика позиционного нападения (Совершенствование)	<p>Знать: развитие скоростно-силовых способностей. Ведение и броски мяча</p>									
		Тактика игры. Зачет		ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Эстафеты. Вырывание и	<p>Знать: развитие скоростно-силовых способностей. Ведение и броски мяча</p>									

				выбивание мяча. Тактика нападения быстрым прорывом. (Зачет)										
57	1	Кроссовая подготовка. История возникновения. Смешанное передвижение.	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение(бег в чередовании с ходьбой) до 4000 м (м), до2500 м (д). (Обучение)	Знать: История возникновения кроссовой подготовки.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин	3 нед.							
58	2	Кросс до 15 мин.	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин (Совершенствование)	Знать: бег с ускорением. Преодоление горизонтальных препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин								
59	3	Кросс до 15 мин.	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин (Совершенствование)	Знать: бег с ускорением. Преодоление горизонтальных препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин		4 нед.						
60	4	Кросс до 15 мин.	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до	Знать: бег с ускорением. Преодоление горизонтальных препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин								

				15 мин (Совершенствование)									
61	5	Кросс до 15 мин. Зачет	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Бег с ускорением (20-50м) с мах скоростью. Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин (Зачет)	Знать: бег с ускорением. Преодоление горизонтальных препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин							
62	1	Легкая атлетика. История возникновения. Прыжки в высоту.	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 8 мин (Совершенствование)	Знать: История возникновения легкой атлетики (прыжки)	Уметь прыгать в высоту с разбега	Май 1 нед.						
63	2	Прыжки в высоту	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин (Совершенствование)	Знать: Прыжки в высоту	Уметь прыгать в высоту с разбега							
64	3	Прыжки в высоту. Зачет	1	ОРУ в движении. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 12 мин (Зачет)	Знать: Прыжки в высоту	Уметь прыгать в высоту с разбега	2 нед.						
65	4	Метание мяча в цель. Зачет	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег от	Знать: Специальные беговые и прыжковые упражнения	Уметь метать с разбега							

				200-1000 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов (Зачет)										
66	5	Прыжок в длину с места.	1	ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки и многоскоки. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Прыжок в длину с места – учет (Совершенствование)	Знать: специальные беговые и прыжковые упражнения	Уметь прыгать в длину с места	3 нед.							
67	6	Прыжок в длину с места.	1	ОРУ на месте. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 метров. Бег от 200 до 1000 м. Бег 30 м – оценивание (Совершенствование)	Знать: специальные беговые и прыжковые упражнения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м								
68	7	Прыжок в длину с места. Зачет	1	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения.. Низкий старт с пробеганием отрезков от 20 до 40 метров. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты и подвижные игры. Бег 60 м – учет (Зачет)	Знать: специальные беговые и прыжковые упражнения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		4 нед.						

ТЕМЫ УЧЕНИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ

ТЕМЫ ПРОЕКТОВ ПО ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ	ТЕМЫ ПРОЕКТОВ ПО ГИМАНИСТИКЕ
<p>Герои спорта. Жизнь как подвиг знаменитых спортсменов XX века. Зимние олимпийские игры Игра принимает всех! Из истории параолимпийских игр. История возникновения Олимпийских игр. История возникновения олимпийского огня. История и география Олимпийских игр История Олимпиад. Олимпиады в России. История Олимпийских игр История олимпийского движения: прошлое и настоящее Легенды спорта Летние Олимпийские игры Олимпийские игры (история древняя и молодая) Олимпийские игры в Древней Греции Олимпийские игры древности Олимпийские игры на ленте времен Олимпийские игры: вчера, сегодня, завтра. Олимпийские игры: история, география. Олимпийские медали.</p>	<p>Акробатика: спорт или искусство Алина Кабаева – гордость России Великая гимнастика (Светлана Хоркина) Влияние тренировок по гимнастике на мой организм Влияние упражнений аэробики на физическое развитие и укрепление здоровья девушек 9 классов Гимнастика – спорт для всех Гимнастика удлиняет молодость человека Гимнастика как необходимое сопровождение в жизни человека Достоинства общей гимнастики Изучение акробатических упражнений в начальной школе Красивая осанка Лечебная гимнастика при нарушении опорно-двигательного аппарата Математика через призму гимнастики Мир моих увлечений – художественная гимнастика Мое увлечение – гимнастика Система оздоровительных упражнений на основе аэробики Спортивная аэробика как вид спорта Утренняя гимнастика на страже здоровья Художественная гимнастика: спорт или искусство</p>

Планируемые результаты:

Знать:

- Особенности развития избранного вида спорта;
- Особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Использование приобретенных знаний в практической деятельности:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку	6,1	6,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	4	10
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
координация	Челночный бег 3x10 м, с	9,3	9,7

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками,
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием

Двигательные умения, навыки и способности:

Легкая атлетика:

Бег;

Высокий старт, низкий старт; Бег с ускорением от 30 до 40 метров; Бег 1200 метров;

Прыжки;

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега «перешагиванием»;

Метание;

Метание мяча с места; Бросок набивного мяча (2 кг); Метание в вертикальную цель; Метание с 4-5 бросковых шагов;

Кроссовая подготовка:

Смешанное передвижение; Кросс до 15 минут; Преодоление горизонтальных препятствий; Преодоление вертикальных препятствий; Преодоление перешагиванием;

Преодоление прыжком в шаге; Бег с изменением направления; Кроссовый бег по пересеченной местности; Кросс 1500 метров;

Гимнастика с элементами акробатики:

Строевые упражнения;

Строей шаг; Размыкание и смыкание на месте;

Акробатические упражнения;

Кувырок вперед и назад слитно; Стойка на лопатках, перекаты; «Мост» из положения, стоя с помощью;

Опорный прыжок (козел в ширину высота 100-110 см);

Вскок в упор присев, соскок; Прыжки ноги врозь;

Лазание;

Лазание по гимнастической лестнице; лазание в два приема; гимнастическая полоса препятствия;

Баскетбол:

Овладение техникой передвижением;

Стойки, перемещения; Остановка двумя шагами и прыжком; Повороты без мяча и с мячом;

Освоение техники ведения мяча;

Ведение в низкой, средней, высокой стойке; Ведение на месте, в движение; С изменением направления и скорости; Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой;

Овладение техникой бросков мяча;

Броски от плеча, броски от груди с места; Броски одной и двумя в движении; Броски после ведения и ловли;

Освоение индивидуальной техники защиты;

Вырывания и выбивания мяча; Ловля, передача, ведение, бросок; Перемещение и владение мячом;

Тактика игры;

Тактика свободного нападения; Позиционное нападение; Нападением быстрым прорывом; Взаимодействие двух игроков; Учебная игра;

Волейбол:

Стойки и перемещения;

Стойки игрока; Перемещение в стойке; Остановки, ускорения;

Передача мяча;

Передача на месте над собой; Передача в парах; Передача через сетку; Передача в движение;

Прием мяча снизу двумя руками;

Прием на месте и после перемещения; Прием мяча у стены над собой; В парах сочетание передач, после отскока от пола;

Нижняя прямая подача;

Подача в парах и в стену; подача через сетку;

Тактика игры;

Нападающий удар; Прием передача удар; Учебная игра;

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 40 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин. (мальчики) и до 10 мин(девочки); выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 6 м (девочки) и 8 м (мальчики).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост.

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