

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

МО "Гусевский городской округ"

МОУ "СОШ № 1 им. С.И. Гусева"

РАССМОТРЕНО
руководитель МО

СОГЛАСОВАНО
зам.директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Дерманская И.П.
Протокол №1
от «28» 09. 2023 г.

Карпова Ю.А.
«_29» 08 2023 г.

Левчук В.А.
Приказ №_437
от «30» _08_ 2023 г. г.

Рабочая программа

по физической культуре

7 класс

Алейников Сергей Владимирович

2023 – 2024 учебный год

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413);

Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1577»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1578 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 1578»;

Положения о рабочей программе МОУ «СОШ №1 им. С.И. Гусева»;

Примерной программы по физической культуре (М.: Просвещение, 2011) и авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2012 г.

Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» Утверждена решением Коллегии Минпросвещения 24.12.2018

Количество часов в год: 68

Количество часов в неделю: 2

Количество развивающих уроков: 8.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по предмету «Физическая культура» осуществляется с использованием дистанционных технологий.

Содержание учебного предмета, курса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		7 класс
1.	Базовая часть	52
1.1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2.	Способы физкультурной деятельности	в процессе урока
1.3.	Подвижные игры	12
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	7
1.5.	Легкая атлетика	22
1.6.	Кроссовая подготовка	11
2.	Вариативная часть	16
2.1.	Подвижные игры на основе баскетбола	16
	Итого	68

Уровень программы – базовый.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, умений и навыков. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями (кроссовая подготовка);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенности формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в т.ч. и в самостоятельной деятельности.
- Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способ-

ствуется не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью.

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.

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 в учебном плане

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и в соответствии с базисным учебным планом предмет «Физическая культура» относится к учебным предметам, обязательным для изучения на ступени основного общего образования. Реализация рабочей программы по курсу «Физическая культура» для 7 класса рассчитана на 68 часов из расчета 2 учебных часа в неделю.

Форма и виды текущей аттестации

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. При выставлении оценки ориентируюсь на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей.

Общая характеристика организации учебного процесса:

Формы, методы и средства обучения:

Основная форма организации учебного процесса - урок.

-уроки с **образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и их контролю.

-уроки с **образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование».

-уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки, а также:

- вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки, проектная деятельность, урок-соревнование.

Методы организации учебного процесса

Фронтальный (это занятие можно вести попеременно, одновременно, частично и по-сменно). При фронтальном методе достигается высокая моторная плотность и облегчается обучение тому или иному заданию. Сложность заключается в контроле за ошибками отдельных учащихся.

Групповой. При групповом методе учащиеся распределяются по группам в зависимости от физической подготовленности и способностей. При групповом методе задания могут иметь различный характер. При групповом методе учитель с наибольшей точностью определяет уровень технической и силовой подготовленности учащихся. В соответствии с этим даёт то или иное задание. Преимущество – то, что учитель даёт задание по силам и ведёт контроль и обучение в зависимости от сложности упражнения. Учитель одновременно следит за всеми. Роль учителя выполняют помощники. Плотность урока высокая.

Круговой тренировки

Задания распределяются по станциям и учащиеся выполняют их отдельно, переходя от одной станции к другой по сигналу учителя.

Индивидуальный метод

Индивидуальное задание даётся отдельному учащемуся или группе в связи с анатомическими и другими особенностями.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий; отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, физкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально – психологические основы

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Лёгкоатлетические упражнения

ПОНЯТИЯ: *эстафета, темп, длительность бега;* команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся к концу

7 класса.

Обучающиеся должны иметь представление:

- о физической культуре и её содержании;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Обучающиеся должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Легкоатлетические упражнения.

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4—5 шагов. Прыгать с поворотами на 180°. Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

Гимнастика с элементами акробатики.

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату. Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки, Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 5-9 классов. Прыгать через скакалку.

Спортивные игры

Уметь играть в спортивные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5-7 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Программа предмета «физической культуры» для учащихся 1 -11 классов составлена в соответствии с учебным планом школы для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся по программам специальных (коррекционных) классов VII вида, разработанным в соответствии с федеральным базисным учебным планом, утверждённым приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 года № 1312, с учетом базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида, утвержденного приказом №29/2065-п от 10.04. 2002 года МО РФ и регионального базисного учебного плана Калининградской области, утверждённого приказом Министерства образования Калининградской области от 01.08.2015года № 740/1 примерной программы по технологии.

Учебный план основного общего образования (1-11 классов) по программам С(К)К 7 вида предусматривает следующие задачи:

1. Овладение знаниями в объеме базового ядра физической культуры, единых для общеобразовательных учреждений РФ.

2. Коррекция недостатков в развитии как индивидуальная, так и групповая, направленная на преодоление трудностей в овладении отдельными предметами.

Обучение физической культуры организуется по общеобразовательному учебнику технологии и строится в соответствии с принципами гуманизма и обеспечивает адаптивность и вариативность системы образования.

Специфика образовательного процесса в классах обучения детей с ОВЗ состоит в организации индивидуальных и групповых коррекционных форм работы на уроках и индивидуальных коррекционных занятий с психологом, логопедом и социальным педагогом во второй половине дня.

Для эффективной организации познавательной деятельности детей с отклонениями в развитии учитываются следующие условия:

1. Определение наиболее рационального учебного места ребенка на занятиях, что обеспечивает постоянный контакт педагога с ним, индивидуальный подход к нему в процессе учебной и предметно- практической деятельности.

2. Индивидуальное планирование учебной деятельности ребенка:

- планирование практической деятельности ребенка, степени участия его в каждом занятии;
- определение объема выполненной ребенком работы;
- планирование помощи ребёнку со стороны педагога (объём и характер индивидуальной помощи и др.);

3. Осуществление индивидуального подхода к ребенку с использованием следующих педагогических приемов:

- прием совместных действий: какая-либо часть задания или все задание выполняется ребенком совместно с педагогом или под его руководством);
- прием частичного выполнения задания в сочетании с поэтапным, «дробным» выполнением заданий (на учебном занятии ребенок выполняет не все задание полностью, а какую-то его часть или в 2-3 этапа);
- привлечение родителей ребенка для выполнения задания в домашних условиях.

4. Проведение индивидуальных дополнительных занятий с ребенком (непродолжительное по времени во избежание его переутомления) с целью ликвидации пробелов в знаниях, формирования навыков учебной деятельности, развития навыков речевого общения.

5. Обеспечение «щадящего» подхода к ребенку при организации его учебной деятельности:

- дозирование учебных нагрузок (на учебных занятиях и в течение дня), соблюдение необходимых пауз, перерывов в работе (заполняемых выполнением вспомогательных действий, например, «обязанностей» помощника учителя);
- правильное сочетание учебной и игровой, предметно-практической, деятельности; целенаправленное использование игровых форм работы;

6. Организация педагогом помощи ребенку для совместной деятельности с другими учащимися класса:

- работа на учебных занятиях в паре;
- совместное выполнение учебного задания несколькими детьми (бригадный метод), ребенку с ограниченными возможностями может поручаться при этом выполнение каких-либо несложных операций или практических действий;
- организация педагогом индивидуальной и групповой «опеки» ребенка со стороны других детей, имеющих определенные педагогические задатки.

Тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения План / факт	Тема	Кол-во часов
1	1 неделя сентября	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. <u>Эстафетный бег. Спринтерский бег.</u> - Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30м, бег с ускорением до 50 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.	16 5 1
2	1 неделя сентября	- Развитие скоростных способностей. Высокий старт. ОРУ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета.	1
3	2 неделя сентября	- Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест. ОРУ. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.	1
4	2 неделя сентября	- Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 -3х30 – 50 метров. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.	1
5	3 неделя сентября	- Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорением. Бег 60 метров – на результат. Эстафеты.	1
6	3 неделя сентября	<u>Метание.</u> - Метание мяча в горизонтальную цель. ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчишки – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Эстафеты.	5 1
7	4 неделя сентября	- Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3х10м. – тест. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание в вертикальную цель (1х1) с расстояния 7 – 9 м. Челночный бег 3х10м – на результат. Эстафеты.	1
8	4 неделя сентября	- Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега. Эстафеты.	1

9	1 неделя октября	- Метание мяча на дальность. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча на заданное расстояние. Метание мяча на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1
10	1 неделя октября	- Метание мяча на дальность – учет. ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель»	1
11	2 неделя октября	<u>Прыжки в длину с места и с разбега.</u> - Прыжок в длину с места. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	5 1
12	2 неделя октября	- Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест. Комплекс УГГ. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжок в длину с места – на результат.	1
13	3 неделя октября	- Прыжок в длину с разбега. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед	1
14	3 неделя октября	- Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику отталкивания и приземления. Многоскоки. Развитие прыгучести. Подвижные игры.	1
15	4 неделя октября	- Прыжок в длину с разбега – учет. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через препятствия разной высоты и длины. Прыжки в длину с разбега – на результат. Подвижные игры.	1
16	4 неделя октября	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. - Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 6 минут. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат. Игры подвижные «салки маршем»	1 1
17	1 неделя ноября	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ <u>Акробатика.</u> - Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов VI класса	16 7 1
18	1 неделя ноября	- Акробатика. Наклон вперед из положения, сидя – тест. Строевые упражнения. УГГ. Акробатика: кувырок назад в группировке, кувырки вперед 2 – 3 слитно, кувырок назад в стойку на лопатках, стойка, на голове согнувшись (<i>мальчики</i>), кувырок назад в полушпагат (<i>девочки</i>). Игра – эстафета с кувырками вперед. Наклона вперед из положения, сидя – на результат.	1
19	2 неделя ноября	- Акробатика – учет. ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки, «мост» из положения, стоя; прыжок, вверх погнувшись из упора присев – на оценку. Акробатическое соединение из трёх-четырёх элементов. Игра-эстафета с гимнастическими предметами.	1

20	2 неделя ноября	- Акробатика. ОРУ на гибкость. Акробатические упражнения: кувырки, «мост» из положения, стоя, прыжок, вверх погнувшись из упора присев. Акробатическое соединение из трёх-четырёх элементов. Игра-эстафета с гимнастическими предметами	1
21	3 неделя ноября	- Акробатика – учет. ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя, прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на оценку. Акробатическая комбинация. Эстафеты.	1
22	3 неделя ноября	- Акробатика. Комплекс упражнений с набивными мячами 2 - 1 кг. Техника выполнения акробатического соединения: перекаат назад стойка на лопатках, равновесие «ласточка», кувырки вперед, назад, стойка, на голове согнувшись (м), кувырок назад в полушпагат (д), прыжок из упора присев вверх прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики.	1
23	4 неделя ноября	- Акробатика – учет. Упражнения на гибкость. Акробатическое соединение в любой последовательности (самостоятельно для каждого ученика) – на оценку. Игра-эстафета с набивными мячами.	1
24	4 неделя ноября	<u>Висы и упоры.</u> - Висы и упоры. Упражнения на перекладине. Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках. Развитие силовых способностей	6 1
25	1 неделя декабря	- Висы и упоры. Упражнения на перекладине. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках. Размахивание в висе, поднимание ног до прямого угла. Развитие силовых способностей	1
26	1 неделя декабря	- Висы и упоры. Упражнения на перекладине. Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей.	1
27	2 неделя декабря	- Висы и упоры. упражнения на перекладине. Подтягивание из вися – тест. Круговая тренировка. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой перекладине. Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий. Подтягивание из вися – на результат.	1
28	2 неделя декабря	- Висы и упоры. Упражнения на перекладине. ОРУ в движении. СУ. Развитие силовых способностей. Упражнения на перекладине: переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой и высокой перекладине смешанные висы и упоры; размахивание из вися на перекладине; соскоки с поворотом на 90 ⁰ .	1
29	3 неделя декабря	- Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий – учет. ОРУ в движении. СУ. Развитие силовых способностей. Упражнения на перекладине: переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой и высокой перекладине смешанные висы и упоры; размахивание из вися на перекладине; соскоки с поворотом на 90 ⁰ . Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий – на результат.	1

30	3 неделя декабря	- Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа – тест. ОРУ в парах на сопротивление. Специально прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Совершенствовать технику отталкивание и приземления. Сгибание рук в упоре лежа – на результат.	3 1
31	4 неделя декабря	- Опорный прыжок. Серии прыжков со скакалками. Развитие гибкости. Комплекс ОРУ на осанку. Совершенствовать технику опорных прыжков. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.	1
32	4 неделя декабря	- Опорный прыжок – учет. Серии прыжков со скакалками. Развитие гибкости. Дыхательные упражнения. Опорный прыжок: мальчики – согнув ноги через козла в ширину (высота 110см), девочки – ноги врозь через козла в ширину (высота 105см) – на оценку. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.	1
33	2 неделя января	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. <u>Баскетбол.</u> - Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	18 10 1
34	2 неделя января	- Стойки, передвижения, повороты, остановки. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1
35	3 неделя января	- Ловля и передача мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест. Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд – на результат.	1
36	3 неделя января	- Ведение мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1
37	4 неделя января	- Ведение мяча. Ловля и передача мяча – учет. Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках: а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча – на оценку. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1
38	4 неделя января	- Бросок мяча. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1
39	1 неделя февраля	- Бросок мяча. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защит-	1

		ника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	
40	1 неделя февраля	- Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча – учет. ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Варианты ведения мяча – на оценку. Учебная игра.	1
41	2 неделя февраля	- Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча – тест. ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60 м. Тактика свободного нападения. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра «Мяч капитану»	1
42	2 неделя февраля	- Нападение быстрым прорывом. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	1
43	3 неделя февраля	<u>Волейбол.</u> - Стойки, передвижения и повороты, остановки. Инструктаж. Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	8 1
44	3 неделя февраля	- Стойки, передвижения и повороты, остановки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Правила игры в волейбол. Развитие координационных способностей.	1
45	4 неделя февраля	- Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Прыжки через скакалку за 1 минуту времени – на результат. Выполнение заданий с использованием п/ игр	1
46	4 неделя февраля	- Прием и передача мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием п/игр.	1

47	1 неделя марта	- Верхняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча – учет. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача мяча. Подача мяча в стенку, подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки), подача с уменьшенного расстояния, подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стенку – на оценку. Учебная игра	1
48	1 неделя марта	- Верхняя прямая подача мяча. ОРУ. Верхняя прямая подача мяча. Подача мяча в стену, подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки), подача с уменьшенного расстояния, подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стенку – на оценку. Учебная игра.	1
49	2 неделя марта	- Верхняя прямая подача мяча. ОРУ. Прием и передачи мяча в парах. Верхняя прямая подача мяча. Подача мяча в стену, подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки), подача с уменьшенного расстояния, подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	1
50	2 неделя марта	- Нападающий удар. Верхняя подача мяча – учет. ОРУ. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Верхняя прямая подача мяча – на результат. Учебная игра.	1
51	3 неделя марта	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. <u>Прыжок в высоту с разбега. (Модуль 51)</u> - Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту разбега. Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с набивными мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	18 1 1
52	3 неделя марта	<u>Эстафетный бег. Спринтерский бег. (Модуль 52-55)</u> - Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Бег 30 м – тест. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 20м, бег с ускорением до 40 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров.	4 1
53	1 неделя апреля	- Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 40 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 -3x20 – 30 метров. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. П/игра .	1
54	1 неделя апреля	- Финальное усилие. Передача эстафетной палочки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Финиширование. Эстафеты, встречная эстафета. Передача эстафетной палочки.	1
55	2 неделя апреля	- Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет. ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорением. Бег 60 метров – на результат. Подвижная игра.	1
56	2 неделя апреля	<u>Метание.</u> - Метание мяча в горизонтальную цель. Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных	4

		мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Подвижная игра «попади в мяч».	1
57	3 неделя апреля	- Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 4x15 м. – тест. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Челночный бег 4x15 м – на результат. Метание в вертикальную цель (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1
58	3 неделя апреля	- Метание мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча на заданное расстояние. Метание мяча на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. П/игра «метко в цель»	1
59	4 неделя апреля	- Метание мяча на дальность – учет. ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель»	1
60	4 неделя апреля	Прыжки. (Модуль 60-64) - Прыжок в длину с разбега. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	5 1
61	1 неделя мая	- Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест. ОРУ на месте. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжок в длину с места – на результат.	1
62	2 неделя мая	- Прыжок в длину с разбега. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Эстафеты.	1
63	3 неделя мая	- Прыжок в длину с разбега. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1
64	3 неделя мая	- Прыжок в длину с разбега – учет. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через препятствия разной высоты и длины. Прыжки в длину с разбега – на результат. Подвижные игры.	1
65	4 неделя мая	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. - Преодоление полосы препятствий. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Эстафеты.	4 1
66	4 неделя мая	- Бег по пересеченной местности. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	1
67	5 неделя мая	- Бег по пересеченной местности. Кросс – учет. ОРУ в движении по кругу. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Бег 1500 метров – на результат. Упражнения на релаксацию.	1

68	5 неделя мая	- Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2500 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат. Упражнения на релаксацию.	1
----	-----------------	--	---

Описание материально-технической базы

1. Дополнительная литература:

1. Лях. В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-1 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-1 1 классов / В. И. Лях, Л. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011.

2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников ; пособие для учителя / В. И. Лях. - М.: ООО -Фирма -Издательство АСТ~». 1998.

3. Лях. В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы /В. И. Лях. - М.: Просвещение. 2006.

4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М. : Просвещение. 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).

5. Кофман. Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М.: Физкультура и спорт. 1998.

6.Школьникова. Н. В Я иду на урок. Книга дня учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова. М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.

7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1—1 классы / В. И. Ковалько. М.:Вако. 2006.

2. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (7 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

2. Скамейка гимнастическая жесткая 4 м (4 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

3. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные.

4. Палка гимнастическая.

5. Скакалка детская.

6. Мат гимнастический

7. Кегли

8. Обруч пластиковый детский

9. Рулетка измерительная.

10. Сетка для переноса и хранения мячей.