МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОД ДЕСНОГОРСК» СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
216400 Смоленская область г. Десногорск,3 мкр., тел./факс (48153) 7-17-95 E-mail: dssh4@yandex.ru

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО _____ /Куракина Н.В./ Протокол № 1 от « 28 » 08 2019г.	Заместитель директора по УВР МБОУ «СШ № 4» _____ /Макаганчук Л.А./ « 29 » 08 2019г.	Директор МБОУ «СШ № 4» _____ /Антошина О.В../ Приказ № 544 « 30 » 08 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

в соответствии ФГОС 2 поколения

по физической культуре в 7 А, Б, В классах

Куракиной Натальи Владимировны,

учителя высшей категории

2019 - 2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Классы : 7 А , Б, В
Учитель: Куракина Н.В.
Количество часов: 102 часа по 3 часа в неделю (34 уч. недели)

Рабочая программа составлена на основе:

- основной образовательной программы основного общего образования СШ № 4 г. Десногорска:
- учебного плана МБОУ «СШ № 4» на 2019-2020 уч. год.

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры:

Олимпийские игры древности.

Известные участники и победители древних Олимпийских игр.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Цели и задачи современного олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура в современном обществе.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Упражнения для тренировки различных групп мышц.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Особенности планирования самостоятельных занятий.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Основные правила обучения новым движениям.

Адаптивная физическая культура.

Коррекции осанки и телосложения.

Спортивная подготовка.

Спортивная подготовка, её отличия от физической и технической.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Физическая культура человека:

Режим дня и его основное содержание.

Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Восстановительный массаж.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор одежды и обуви для занятий физической (технической) подготовки в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки.

Организация досуга средствами физической культуры.

Организация досуга с помощью оздоровительного бега, ходьбы и прогулки.

Оценка эффективности занятий физической культурой:

Самонаблюдение и самоконтроль.

Самоконтроль за изменением ч.с.с. (пульса) во время занятий физическими упражнениями. Определение режима тренировки.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Анализ и оценка осваимого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Проведение функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Комплекс адаптивной (лечебной) физической культуры при нарушениях центральной нервной системы.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА:

Беговые упражнения.

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 м до 60 м. Скоростной бег до 60 м. *Мониторинг бега на 60 м.*

Развитие выносливости

Бег в равномерном темпе: мальчики - до 20 мин., девочки – до 15 мин.

Бег на 1500 м.

Прыжковые упражнения.

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега

Овладение техникой прыжка в высоту

Процесс совершенствования прыжков в высоту

Метание малого мяча.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12 м.

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

ГИМНАСТИКА с основами акробатики: *ТБ и страховка. Художественная гимнастика.*

Организующие команды и приёмы.

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».

Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Простые связки.

Освоение ОРУ с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями (1-3 кг).

Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Акробатические упражнения и комбинации (освоение).

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки).

стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Зачетные комбинации.

Опорные прыжки.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка).

Танцевальные шаги.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Из упора махом назад переход в вис на согнутых руках.

Вис на согнутых ногах.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики: *Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.*

Девочки: *Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.*

Спортивная игра: **БАСКЕТБОЛ**

Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Дальнейшее обучение технике движений.

Освоение ловли и передач мяча

Дальнейшее обучение технике движений.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча

Дальнейшее обучение технике движений.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча

Дальнейшее обучение технике движений.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м.

Освоение индивидуальной техники защиты

Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

Дальнейшее обучение технике движений.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей

Дальнейшее обучение технике движений.

Освоение тактики игры

Дальнейшее обучение технике движений.

Позиционное нападение (5:1) с изменением позиций.

Нападение быстрым прорывом (2:1).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Дальнейшее обучение технике движений.

Игра по правилам мини-баскетбола.

Спортивная игра: **ВОЛЕЙБОЛ**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, и бег и выполнение заданий *(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)*

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Освоение техники приема и передач мяча

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Освоение технике приема и передач мяча

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи

Нижняя прямая подача через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Освоение тактики игры

Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменения позиций.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Процесс совершенствования психомоторных способностей.

Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Упражнения общеразвивающей направленности: Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Календарно – тематическое планирование для обучающихся 7 А, Б, В классов

№ урока: п/п	№ урока: в теме	Дата проведения 7а	7б	7в	Тема раздела, урока	Коррек-тировка
Легкая атлетика– 15 часов						
1	***1***				*Инструктаж, правила ТБ при занятиях легкой атлетикой.* Высокий старт *(от 30 до 40 м).* Челночный бег 3х10 м/с.	
2	***2***				Челночный бег 3х10 м/с. Бег с ускорением *(от 40 м до 60 м).*	
3	***3***				*Известные участники и победители древних Олимпийских игр.* ***Мониторинг ч/б 3х10 м/с.*** *Скоростной бег до 60 м.*	
4	***4***				*Правила соревнований в беге.* ***Мониторинг бега на 60 м.***	
5	***5***				Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. *Прыжки* в длину с места.	
6	***6***				Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. *Прыжки* в длину с места.	
7	***7***				*Правила соревнований в прыжках.* ***Мониторинг прыжков в длину с места.***	
8	***8***				Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены *(с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов).*	
9	***9***				Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 *(с расстояния 10-12 м).*	
10	***10***				*Цели и задачи современного олимпийского движения.* Метание мяча 150 г на дальность *(с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м и заданное расстояние).*	
11	***11***				*Правила соревнований в метаниях.* ***Мониторинг метания теннисного мяча 150 г.***	
12	***12***				Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из различных и.п. (*стоя грудью и боком в направлении броска с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту).*	
13	***13***				Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками снизу вверх *(на заданную и максимальную высоту).*	
14	***14***				Ловля набивного мяча 2 кг двумя руками после броска партнера *(после броска вверх).*	
15	***15***				*Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).* ***Мониторинг метания набивного мяча 1 кг (двумя руками из-за головы).***	
Кроссовая подготовка – 10 часов						
16	***1***				*ТБ.* Бег в равномерном темпе до 10 минут.	
17	***2***				Бег в равномерном темпе мальчики до 15 минут; девочки до 10 минут.	
18	***3***				Бег в равномерном темпе мальчики до 16 минут; девочки до 11 минут.	
19	***4***				Бег в равномерном темпе мальчики до 17 минут; девочки до 12 минут.	
20	***5***				*Основные направления развития физической культуры в современном обществе.* ***Мониторинг 6-минутного бега.***	

№ урока:		Дата проведения			Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	7а	7б	7в		
21	*6*				Бег в равномерном темпе мальчики до 18 минут; девочки до 12 минут.	
22	*7*				Бег в равномерном темпе мальчики до 19 минут; девочки до 13 минут.	
23	*8*				Бег в равномерном темпе мальчики до 20 минут; девочки до 14 минут.	
24	*9*				Бег в равномерном темпе мальчики до 20 минут; девочки до 15 минут.	
25	*10*				*Туристские походы как форма активного отдыха (укрепления здоровья и восстановления организма).* ***Мониторинг бега на 1500 м.***	
Гимнастика – 18 часов						
26	*1*				*Правила ТБ и страховка. Художественная гимнастика.* Выполнение строевых команд *«Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».*	
27	*2*				Выполнение строевых команд *«Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».* Акробатика *мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; девочки: кувырок назад в полушпагат.*	
28	*3*				Акробатика *мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок назад в полушпагат.* ***Мониторинг наклона вперед из положения сидя (стоя).***	
29	*4*				*Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки.* Упр. на г/брусьях (*мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.).*	
30	*5*				*Правила составления комплексов упражнений.* ОРУ с предметами (*гантели-мячи*). Упр. на г/брусьях *(мальчики: передвижение в висе; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь).*	
31	*6*				ОРУ с предметами (*н/мячи-обручи*). Упр. на г/брусьях *(мальчики: махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.).*	
32	*7*				*Упражнения для тренировки различных групп мышц. ОРУ с предметами большие мячи-г/палки.* ***Мониторинг подтягивания в висе лежа.***	
33	*8*				ОРУ в парах. Опорный прыжок *(мальчики: прыжок согнув ноги козёл в ширину, высота 100-115 см; девочки: прыжок ноги врозь козёл в ширину, высота 105-110 см.*	
34	*9*				ОРУ в парах. Опорный прыжок *(мальчики: прыжок согнув ноги козёл в ширину, высота 100-115 см. девочки: прыжок ноги врозь козёл в ширину, высота 105-110 см.*	
35	*10*				Упражнения атлетической, ритмической гимнастики. Лазание по канату, г/ лестнице.	

№ урока:		Дата проведения			Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	7а	7б	7в		
36	11				*Особенности планирования самостоятельных занятий.* ***Мониторинг поднимания туловища, лёжа на спине за 1 минуту.***	
37	12				ОРУ в движении. Упр. на г/бревне девочки (*полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка).* Упр. на г/перекладине мальчики *(из упора махом назад переход в вис на согнутых руках).*	
38	13				ОРУ в движении. Упр. на г/бревне девочки *(танцевальные шаги).* Упр. на г/перекладине мальчики *(вис на согнутых ногах).*	
39	14				*Основные правила обучения новым движениям.* Прыжки через скакалку *(за 30 секунд).*	
40	15				ОРУ с предметами. Прыжки через скакалку *(за 40 секунд).* Эстафеты *с использованием г/упражнений.*	
41	16				Прыжки через скакалку *(за 1 минуту).* Эстафеты с использованием г/упражнений.	
42	17				*Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.* ***Мониторинг прыжков через скакалку (за 1 минуту).***	
43	18				*Коррекции осанки и телосложения.* Круговая тренировка.	
Баскетбол – 19 часов						
44	1				*Требования к ТБ.* Стойка игрока. Перемещения *(в стойке приставными шагами боком).* Остановка двумя шагами.	
45	2				Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком.	
46	3				*Спортивная подготовка (её отличия от физической и технической).* Повороты без мяча и с мячом. *Игровые задания.*	
47	4				Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (*перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение*).	
48	5				Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (*перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение*).	
49	6				Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте *(с пассивным сопротивлением защитника).*	
50	7				Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении *(с пассивным сопротивлением защитника).*	
51	8				*Анализ и оценка осваимого упражнения (по методу сличения его с эталонным образцом).* Ловля и передача мяча одной *(от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника).*	
52	9				Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	
53	10				Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой *(с изменением направления движения и скорости).*	

№ урока:		Дата проведения			Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	7а	7б	7в		
54	11				*Вредные привычки и их пагубное влияние (на физическое, психическое и социальное здоровье человека).* Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	
55	12				Броски одной и двумя руками с места *(после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м.*	
56	13				Броски одной и двумя руками в движении *(после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м.*	
57	14				Перехват мяча. Игровые задания.	
58	15				*Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления (в условиях учебной деятельности).* Тактика свободного нападения.	
59	16				Позиционное нападение 5:1 с изменением позиций.	
60	17				Нападение быстрым прорывом 2:1.	
61	18				Игра по правилам мини-баскетбола.	
62	19				Игра по правилам мини-баскетбола.	
Волейбол –18 часов						
63	1				*Требования к ТБ.* Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
64	2				Комбинации из освоенных элементов техники передвижений *(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).*	
65	3				Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	
66	4				Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. *Передачи мяча над собой.*	
67	5				*Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).* Передачи мяча *(через сетку).*	
68	6				Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	
69	7				Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку.	
70	8				Нижняя прямая подача через сетку.	
71	9				*Проведение функциональных проб (с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки).* Нижняя прямая подача *(через сетку).*	
72	10				Нижняя прямая подача через сетку.	
73	11				Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	
74	12				*Восстановительный массаж (его роль и значение в укреплении здоровья человека).* Прямой нападающий удар.	
75	13				Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2 *(на укороченных площадках).*	
76	14				Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 3:2, 3:3 *(на укороченных площадках).*	

№ урока:		Дата проведения			Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	7а	7б	7в		
77	15				*Оказание доврачебной помощи (во время занятий физической культурой и спортом).* Тактика свободного нападения.	
78	16				Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменения позиций.	
79	17				Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	
80	18				*Выбор одежды и обуви для занятий физической (технической) подготовки (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).* ***Игра по упрощенным правилам волейбола.***	
Кроссовая подготовка –10 часов						
81	1				*ТБ. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовки (с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития).* Бег с препятствиями.	
82	2				Бег в равномерном темпе мальчики до 15 минут; девочки до 10 минут.	
83	3				Бег в равномерном темпе мальчики до 16 минут; девочки до 11 минут.	
84	4				Бег в равномерном темпе мальчики до 17 минут; девочки до 12 минут.	
85	5				*Организация досуга (с помощью оздоровительного бега, ходьбы и прогулки).* ***Мониторинг 6-минутного бега.***	
86	6				Бег в равномерном темпе мальчики до 19 минут; девочки до 13 минут.	
87	7				Бег в равномерном темпе мальчики до 20 минут; девочки до 14 минут.	
88	8				Бег в равномерном темпе мальчики до 20 минут; девочки до 15 минут.	
89	9				*Подготовка к выполнению комплекса ВФСК «ГТО».* ***Мониторинг бег на 1500 м.***	
90	10				**Промежуточная аттестация. Контрольный урок.**	
Легкая атлетика – 12 часов						
91	1				*Требования к технике безопасности.* Высокий старт *(от 30 до 40 м).* Челночный бег 3х10 м/с.	
92	2				Челночный бег 3х10 м/с. Бег с ускорением *(от 40 м до 60 м).*	
93	3				*Правила соревнований в беге.* ***Мониторинг ч/б 3х10 м/с.*** Скоростной бег до 60 м.	
94	4				***Мониторинг бега на 60 м.*** Эстафеты.	
95	5				*Самоконтроль за изменением ч.с.с. (пульс, во время занятий физическими упражнениями. Определение режима тренировки).* Прыжки в длину с места.	
96	6				Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину с места.	
97	7				*Правила соревнований в прыжках.* ***Мониторинг прыжков в длину с места.***	
98	8				*Правила соревнований в метаниях.* Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены *(с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов).*	

№ урока:		Дата проведения			Тема раздела, урока	Коррек-тировка
п/п	в теме	7а	7б	7в		
99	***9***				*Содержание домашних занятий по развитию физических качеств.* Метание теннисного мяча *(в горизонтальную и вертикальную цель 1х1 с расстояния 10-12 м).*	
100	***10***				***Мониторинг метания мяча 150 г на дальность*** *(с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м и заданное расстояние).*	
101	***11***				*Комплекс адаптивной (лечебной) физической культуры (при нарушениях центральной нервной системы).* ***Мониторинг метания набивного мяча 1 кг (двумя руками из-за головы на результат).***	
102	***12***				Игровые задания с элементами легкой атлетики.	

По программе: **102 часа**

Проведено фактически: **7а** _____

7б _____

7в _____