

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 36 ОАО «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № \_\_\_\_

от «    » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

№ \_\_\_\_

от «    » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа по Физической культуре для 7 г класса**

(указывается профиль обучения, если предмет изучается на профильном уровне)

В программах дополнительного образования указывается направленность

Составитель: Давыдов Иван Семенович

\_\_\_\_\_  
учитель физической культуры

квалификационная категория – I

**г. Иркутск  
2015 - 2016 учебный год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 7 г кл. составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования с учетом примерной программы основного общего образования по физической культуре.

Нормативную базу для разработки рабочей программы представляют документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Федеральный компонент государственных образовательных стандартов общего образования»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. №1312 «Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 г. № 576 "О внесении изменений в ФП учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (ред. От 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-фз( ред .от 21.04.2011г.)
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101р

**Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича.**

**Физическая культура 1– 11 классы; Москва, издательство «Просвещение», 2010г.**

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: « **Физическая культура 5-6-7кл.**». М.Я. Виленского. « Просвещение » 2014.

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Изменения внесены в программу соответствующего УМК на основе комплексной программы физической культуре Зданевич А.А., Лях В.И. Издательство «Просвещение» 2010г. Учебник «Физическая культура 5-6-7 класс» под редакцией М.Я. Веленского.

**Из-за отсутствия безопасных условий для проведения лыжной подготовки этот раздел программы заменен спортивными играми (баскетболом, настольным теннисом ).**

## **ЦЕЛЬ:**

Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно - оздоровительной направленностью.

## **ЗАДАЧИ:**

### ***Оздоровительные:***

- Укрепление здоровья.
- Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

### ***Образовательные:***

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам.
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств. Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств: скоростных, силовых и координационных способностей, а также гибкости, выносливости и ловкости. С учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.
- 

### ***Воспитательные:***

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.

## **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
		Классы

			VII
1	Основы знаний о ф-к		В ходе уроков
2	Спортивные игры	Волейбол	16
		Баскетбол	20
3	Гимнастика с основами акробатики		18
4	Легкая атлетика		38
5	Настольный теннис		10
	Итого:		102

#### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-7кл.

№	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 100м (мин, сек)	14,5	15,0	15,2	14,8	15,3	15,8
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Подтягивание \раз\	7	6	5	7	5	3
9	Челночный бег 3/9 \сек\	8,4	8,7	9,0	8,8	9,0	9,5
10	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105
11	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
12	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
13	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
14	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Прыжок в высоту	115	100	90	100	90	80
16	Поднимание туловища 30 сек. \раз\	28	26	24	25	23	21

17	Метание набивного мяча 500 г. \м.\	4,55	4,15	3,90	4,75	3,95	3,45
----	------------------------------------	------	------	------	------	------	------

### Критерии оценки учащихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **Перечень учебно-методического обеспечения для реализации рабочей программы**

1. Каинов.А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П. Матвеева)/ А.Н. Каинов.-Волгоград : ВГАФК, 2003.- 68 с.
2. Каинов.А.Н. Методические рекомендации планирования материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И.Ляха, А.А.Зданевича / А.Н. Каинов, Н.В.Колышкина.-Волгоград : ВГАФК, 2005.- 52 с.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.: Просвещение, 2012. - 128 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры/ авт.-сост. Г.И. Погадаев под ред. Л.Б. Кофмана.-М.: Физкультура и спорт, 1998. — 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры: справ - метод. Пособие/сост. Б.И. Мишин – М.: ООО «Изд-во Астрель». 2003. – 128 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В Петрова. – М.: Дрофа, 2001.-128 с.

8. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под ред. В.И Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1998. – 112 с.

Тематическое планирование по физической культуре 7Б класс  
3 часа в неделю.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Тип урока*	Ожидаемый результат (должны уметь, знать)	Дата урока по плану (учебные недели)	Дата фактического проведения урока
1	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б.	1	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения на стадионе, правила дорожного движения.	Вводный	Теоретические знания	2	
2	Обучение технике стартового разгона. Развитие скоростных способностей	1	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые	Усвоение з. у. н.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	2	



			упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).				
3	Обучение технике низкого старта, ускорение.	1	ОРУ в движении. СБУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 4 -5 х 30 метров. Бег со старта 3-4 х30-40.	Усвоение з.у.н.	Уметь демонстрировать технику низкого старта.	2	
4	Ускорение по дистанции. Совершенствование техники низкого старта.	1	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Тренировочный	Уметь демонстрировать скоростные качества в беге.	3	

5	Обучение передаче эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 40 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	3	
6	Обучение технике бега с низкого старта дистанция 100 м.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические способности (скоростную выносливость)	3	
7	Совершенствование техники бега на 100 м. результат.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт, бег 100 метров на результат.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать физические качества.	4	
8	Развитие общей выносливости.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 200 – до 400 метров. Упр. с набивными мячами. Прыжки с подъемом бедра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	4	

9	Совершенствование техники эстафетного бега, воспитание скоростно-силовых качеств.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 200 – до 400 метров. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки.		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	4	
10	Обучение технике бега на 200-400 метров. Обучение технике бега по выражу.	1	Упражнения в ходьбе, беге. ОРУ на месте. Низкий старт. Ускорение стартовое, финишное.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	5	
11	Обучение технике метания мяча.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СБУ. Обучение скрестному шагу. Броски и толчки набивных мячей до 500г. Метание теннисного мяча с места, в движении. Метание мяча в цель.	Тренировочный	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	5	
12	Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса на месте, в ходьбе. СБУ. Специальные беговые	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие.	5	

			упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Скрестный бег правым, левым боком. Метание малого теннисного мяча с 4 – 5 шагов, разбега на дальность и в цель.				
13	Метание мяча на дальность. Оценка	1	ОРУ для рук и плечевого пояса на месте. СБУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого теннисного мяча с места, 4 – 5 шагов, с разбега на дальность.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать финальное усилие.	6	
14	Развитие координационных способностей.	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок. Прыжок через препятствие (с 2 -4 беговых шагов). Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. Бег по точкам (вправо, влево). Челночный бег «елочка».	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие.	6	
15	Обучение технике прыжка в длину с	1	ОРУ в движении. Специальные беговые	Тренировочный		6	

	разбега.		упражнения. Прыжки в длину с места толчком одной ногой махом другой, с 5 – 7 шагов и разбега.				
16	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места толчком одной ногой махом другой, с 5 – 7 шагов и разбега. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	7	
17	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места толчком одной ногой махом другой, с 5 – 7 шагов и разбега. С полного разбега – на результат.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	7	
18	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике прыжка в высоту	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	7	

	способом «Перешагивание»		отрезках 60-80- 100м быстро + 40 медленно. Разбег с 2-3 шагов, толчок, перемахивание, приземление. С полного разбега. Спортивные игры.				
19	Развитие силовой выносливости.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Выполнение упражнений в парах с набивным мячом Бег 1000 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	8	
20	Обучение технике бега на 400 метров. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 200-400 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	8	
21	Совершенствование техники бега на 400 м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	8	

			использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 200-400 метров.				
22	Бег на 400м. Результат.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 400 метров.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать физические кондиции	9	
23	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Результат.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 800 метров-на результат.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать физические кондиции	9	
24	Блок тесты.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Подъем туловища из положения лежа. Подтягивание на перекладине. Прыжки на скакалке. Наклон туловища из положения сед ноги врозь. Переменный бег 5 – 10 минут.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать физические кондиции	9	
25	Спортивные игры Баскетбол. Инструктаж Т.Б. Обучение технике стоек и перемещений в баскетболе.	1	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Перемещение в стойке баскетболиста. Развитие координационных	Вводный	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,	10	

			способностей. Правила 3 секунд и 24 секунд.		остановка, повороты)		
26	Совершенствование техники стоек и перемещений, поворотов.	1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах.	Тренировочный	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	11	
27	Обучение технике ловли и передач мяча.	1	Комплекс упражнений в движении. СБУ. Специальные беговые упражнения. Виды ловли и передачи мяча в парах. В движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	11	
28	Обучение технике низкому ведению мяча. Совершенствование техники ловли и передач мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ с баскетбольными мячами. Варианты ведения мяча без	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	12	



			сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Виды ловли и передачи мяча в парах. В движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.				
29	Совершенствование техники низкого ведения мяча. Обучение технике среднему ведению.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. СБУ. Низкое, среднее ведение мяча без защитника и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра.	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	12	
30	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передач мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	12	

			Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра				
31	Обучение технике остановки в 2 шага и прыжком.	1	ОРУ с мячом. СУ. Ведение мяча, ловля два шага, передача. Ловля мяча толчком одной приземление на две (прыжком). Все точно повторяем в движении. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	13	
32	Совершенствование остановок. Сдача на оценку остановка в 2 шага.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ – на осанку СУ. Ведение мяча, ловля два шага, передача. Ловля мяча толчком одной приземление на две (прыжком). Все точно повторяем в движении. Учебная игра.	Проверка и оценки	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	13	
33	Обучение технике броска мяча по кольцу.	1	Бросок с ближней, средней дистанции одной рукой от головы, плеча. Так же с передачи и после ведения. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	13	

34	Совершенствование техники броска по кольцу.  Блок тесты.	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра.	Проверка и оценки	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	14	
35	Обучение технике броска после двух шагов. Совершенствование техники бросков мяча. Сдача на оценку остановка прыжком.	1	Подводящие упражнения к броску после двух шагов. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с дальнейшим броском. Учебная игра.	Проверка и оценки	Уметь проходить под кольцо без пробежки.	14	
36	Совершенствование два шага, бросок по кольцу. Обучение зонной защите (2Х3).	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ – на осанку СУ. Ведение мяча, ловля два шага, передача. Проходы под кольцо броски. Постановка рук защитника и туловища, с игроком и без.	Тренировочный	Уметь проходить под кольцо без пробежки.	14	
37	Совершенствование зонной защиты (2Х3). Обучение	1	ОРУ в беге, на месте. Передачи мяча в двойках, тройках.	Тренировочный	При перемещениях не фолить на	15	

	индивидуальной защите.		Ведение мяча передача, обратно-бросок. Разбор игроков индивидуально, не открепляться, не фолить.		сопернике.		
38	Совершенствование зонной защиты (2Х3), индивидуальной защиты. Совершенствование проходов с партнером и без.	1	ОРУ в беге, на месте. Передачи мяча в двойках, тройках. Ведение мяча передача, обратно-бросок. Разбор игроков индивидуально, не открепляться, не фолить. Передачи от пола атака, подбор.	Тренировочный	Обязательно с забросом мяча в корзину.	15	
39	Обучение технике передачи восьмеркой в баскетболе.	1	ОРУ в беге, на месте с б/б мячами. Передачи в двойках, тройках на месте в движении. Проход с передачами до кольца, броски.	Тренировочный	Не забегать сзади партнера.		
40	Совершенствование техники передач восьмеркой в баскетболе.	1	ОРУ в беге, на месте с б/б мячами. Передачи в двойках, тройках на месте в движении. Проход с передачами до кольца, броски. Исключить побежки.	Тренировочный	Исключить пробежки.	15	
41	Обучение игре в 3-х секундной зоне.	1	ОРУ в беге, на месте с б/б мячами. Передачи в двойках, тройках на месте в движении. Заход	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс проходов.	16	

			в зону соперника получение передачи бросок.				
42	Совершенствование игры в 3-х секундной зоне.	1	ОРУ в беге, на месте с б/б мячами. Передачи в двойках, тройках на месте в движении. Заход в зону соперника получение передачи бросок. Забегание в зону и покидание ее с мячом и без мяча.	Тренировочный	Уметь выполнять 2-х секундную готовность.		
43	Совершенствование проходов с партнером и без. Совершенствование техники передач восьмеркой в баскетболе. Оценка.	1	ОРУ в беге, на месте с б/б мячами. Передачи в двойках, тройках на месте в движении. Проход с передачами до кольца, броски. Исключить побежки. Ведение мяча передача, обратно-бросок. Разбор игроков индивидуально	Проверки и оценки	Уметь выполнять передачи вперед.	16	
44	Совершенствование проходов, техники бросков. Оценка.	1	ОРУ в беге, на месте с б/б мячами. Передачи в двойках, тройках на месте в движении.	Проверка и оценки	Уметь выполнять передачи вперед	16	

			Проход с передачами до кольца, броски. Исключить побежки.				
45	Инструктаж Т.Б. по гимнастике.	1	Повторный инструктаж по Т.Б., по гимнастике. Современные системы физического воспитания.	Вводный	Обязательно расписаться.		
46	Обучение технике прыжка через козла, согнув ноги.	1	Строевые упр. обучение прыжку через козла с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги.	Тренировочный	Уметь выполнять напрыгивание на мостик.	17	
47	Совершенствование техники прыжка через козла, согнув ноги. Обучение прыжку через козла ноги врозь.	1	Строевые упр. обучение прыжку через козла с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги. Толчок с двух ног.	Тренировочный	Уметь выполнять мах ногами.		
48	Совершенствование выполнения «Колесо», кувырка вперед, назад через плечо.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Перекаты из положения, лежа на спине, животе.	Тренировочный	Уметь выполнять кувырки.	17	
49	Совершенствование техники выполнения упражнений: Колесо, кувырки вперед, назад.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание:	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	17	

			на низкой перекладине.				
50	Выполнение акробатических комбинаций из восьми баллов. Оценка.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Упражнения из упоров. Комбинация: Колесо, кувырок вперед, кувырок назад через стойку на руках, ласточка, кувырок вперед.	Проверка и оценки	Уметь выполнять комбинацию.		
51	Исправление ошибок в технике выполнения упражнений. Оценка.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	Проверка и оценки	Уметь исправлять ошибки.	18	
52	Подтягивание: на низкой, высокой перекладине – на результат.	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах; повторение изученного материала. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на	Проверка и оценки	Уметь выполнять подтягивание.	18	

			результат. Подтягивание на высокой перекладине.				
53	Развитие координационных способностей.	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.		
54	Развитие силовых способностей.	1	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса лежа. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Тренировочный	Уметь демонстрировать силовые способности.	18	
55	Обучение технике опорного прыжка.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча. Опорный прыжок через козла вдоль, высота 80 см.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс опорных прыжков.	21	
56	Обучение строевым приемам в гимнастике.	1	Разучивание комплекса строевых приемов. Упр. со скакалкой, обручем, гимнастической палкой.	Тренировочный	Уметь демонстрировать повороты.		



			Повороты «Налево, направо, кругом».				
57	Совершенствование строевых приемов в гимнастике. Обучение строевым упражнениям.	1	Разучивание комплекса строевых упражнений, упр. С гимн. мячом, обручем, гимнастической палкой. Повороты «Налево, направо, прыжком кругом». Размыкание, смыкание в 2, 3, 4, 5 и 6 колонн через центр зала. Перестроение в 2, 3 шеренги на месте.	Тренировочный	Уметь выполнять размыкания и смыкания.	21	
58	Развитие скоростно-силовых способностей	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Тренировочный	Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества.	21	
59	Развитие силовых способностей.	1	Метание набивного мяча. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Тренировочный	Уметь демонстрировать силовые способности.		
60	Обучение технике вися.	1	ОРУ комплекс с гимнастическими скамейками.	Тренировочный	Уметь выполнять висы.	22	

			Разучивание упражнений в висах и упорах.				
61	Совершенствование техники виса. Оценка.	1	ОРУ комплекс с гимнастическими скамейками. Разучивание упражнений в висах и упорах. Вис согнув ноги, ноги врозь, согнувшись, прогнувшись, с завесой одной, с завесой двумя.	Проверка и оценки	Уметь выполнять вис.	22	
62	Совершенствование строевых упражнений на оценку.	1	Повороты «Налево, направо, прыжком кругом». Размыкание, смыкание в 2, 3, 4, 5 и 6 колонн через центр зала. Перестроение в 2, 3 шеренги на месте.	Проверка и оценки	Уметь выполнять упр. в колоннах, шеренгах.		
63	Инструктаж Т. Б. по настольному теннису.	1	Инструктаж Т. Б. Лекция	Вводный	Обязательно расписаться в журнале.	22	
64	Обучение технике подачи стоя боком к столу внешней стороной ракетки и внутренней.	1	ОРУ и СБУ в движении. Стойки и перемещения у стола. Подброс и ловля мяча в руку, с дальнейшим ударом по мячу ракеткой.	Тренировочный	Уметь держать ракетку.	23	
65	Совершенствование техники подачи.	1	ОРУ и СБУ в движении. Стойки и перемещения	Тренировочный	Уметь демонстрировать	23	

	Обучение технике приема мяча справа.		у стола. Прием мяча справа, стоя по центру. С перемещениями вправо, влево.		технику.		
66	Совершенствование техники приема мяча справа. Обучение технике приема мяча слева.	1	ОРУ и СБУ в движении. Стойки и перемещения у стола. Прием мяча справа, стоя по центру. С перемещениями вправо, влево..	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику.	23	
67	Совершенствование техники приемов и подач. Оценка.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. СУ с использованием теннисной сетки.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	24	
68	Обучение технике атаки справа по диагонали.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. СУ с использованием теннисной сетки.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений.	24	
69	Совершенствование техники атаки справа по диагонали. Обучение	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику.	24	

	технике атаки слева по прямой.		Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. СУ с использованием теннисной сетки.		Корректировка техники выполнения упражнений		
70	Совершенствование атак. Обучение защитным действиям.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. Приемы мяча слева, справа.	Тренировочный	Уметь атаковать	25	
71	Обучение технике подсечки внутренней и наружной частью ракетки.	1	Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. Приемы мяча слева, справа. ОРУ и СБУ в движении. Стойки и перемещения у стола. Подброс и ловля мяча в руку, с дальнейшим ударом по мячу ракеткой.	Тренировочный	Уметь защищаться.	25	
72	Совершенствование пройденного материала. Учебная игра.	1	Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. Приемы мяча слева, справа. ОРУ и СБУ в движении.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику.	25	

			Стойки и перемещения у стола. Подброс и ловля мяча в руку, с дальнейшим ударом по мячу ракеткой.				
73	Инструктаж Т. Б. по волейболу. Правила игры в волейбол.	1	Инструктаж Т. Б. по волейболу. Лекция ВФВ.	Вводный	Обязательно расписаться в журнале по Т.Б.	27	
74	Перемещения и стойки волейболиста.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. СУ с использованием волейбольной сетки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие координационных способностей. Повторяем правила игры в волейбол.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику.	27	
75	Совершенствование техники перемещений и стоек волейболиста.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие прыгучести. Перемещение в стойке волейболиста. СУ с использованием волейбольной сетки.	Тренировочный	Корректировка техники выполнения упражнений	27	
76	Обучение технике	1	ОРУ. СУ. Правильная	Тренировочный	Корректировка	28	

	передаче мяча двумя руками сверху.		постановка кистей при передаче, ног и туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча на месте индивидуально и в парах, без и после перемещения, с опорой.		техники выполнения упражнений		
77	Обучение технике передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.	1	ОРУ. СУ. Правильная постановка предплечья и замка в приеме, ног и туловища. Выполнение передачи 2-мя руками сверху из положения сед. Передачи через сетку.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику	28	
78	Совершенствование техники передач мяча.	1	ОРУ. СУ. Правильная постановка предплечья и замка в приеме, ног и туловища. Выполнение передачи 2-мя руками сверху из положения сед. Передачи через сетку. ОРУ. СУ. Правильная постановка кистей при передаче, ног и туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	Тренировочный	Корректировка техники выполнения упражнений	28	

			Передача мяча на месте индивидуально и в парах, без и после перемещения, с опорой.				
79	Обучение технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствование передач мяча.	1	ОРУ. СУ. Правильная постановка предплечья и замка в приеме, ног и туловища. Выполнение передачи 2-мя руками сверху из положения сед. Передачи через сетку. ОРУ. СУ. Правильная постановка кистей при передаче, ног и туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча на месте индивидуально и в парах, без и после перемещения, с опорой.	Тренировочный	Корректировка техники выполнения упражнений	29	
80	Обучение технике нижней боковой подачи мяча. Совершенствование нижней прямой подачи на оценку.	1	Обучение подбросу, удару. Попытка с 3, 6, 9м. Правильная постановка ног и туловища. Обучение удару по мячу кулаком, открытой кистью, ребром ладони. Выполнение подач	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать технику.	29	

			через сетку.				
81	Обучение технике верхней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча.	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. 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; Учебная игра.	Тренировочный	Уметь выполнять подачи с 6 метров.	29	
82	Обучение технике верхнему прямому нападающему удару. Совершенствование передач мяча.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику низкого старта	30	



			Учебная игра.				
83	Совершенствование техники верхнего прямого нападающего удара. Совершенствование передач мяча.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать перемещения под мяч.	30	
84	Обучение технике индивидуальному блокированию в зонах 4,3,2. Совершенствование верхнего прямого нападающего удара на результат.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать нападающий удар в прыжке.	30	

			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.				
85	Совершенствование техники индивидуального блокирования. Обучение групповому блокированию.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические качества.	31	
86	Командные тактические действия в защите.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические качества.	31	

87	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху на оценку.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать передачу.	31	
88	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу на оценку.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и командные тактические действия. Учебная игра	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать передачу.	32	
89	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Вводный		32	
90	Совершенствование техники высокого и низкого старта.	1	ОРУ в движении. СБУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 4 -5 x 30 метров. Бег со старта 3-4 x30-40.	Тренировочный	Уметь демонстрировать бег по дистанции.	32	
91	Финальное ускорение в	1	ОРУ в движении. СУ.	Тренировочный	Уметь передавать	33	

	эстафетном беге. Обучение передаче эстафетной палочки.		Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		эстафетную палочку.		
92	Совершенствование техники бега 100 м. с низкого старта.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать старт с места.	33	
93	Бег 100 м. на результат.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать технику финиша.	33	
94	Развитие скоростной выносливости.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 200 – до 400 метров. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические качества.	34	
95	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические	34	

			Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.		качества.		
96	Совершенствование техники метания малого мяча. Челночный бег.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические качества.	34	
97	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Проверка и оценки	Уметь метать мяч с полного разбега.	35	
98	Совершенствование техники метания мяча в цель. Работа над ошибками.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать физические качества.	35	

99	Развитие силовых и координационных способностей.	1	Комплекс с набивными мячами (до 500г). Специальные беговые упр. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические качества.	35	
100	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места 3-4 подряд.	Тренировочный	Уметь выполнять толчок с двух ног.	36	
101	Прыжок в длину с места на результат.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок в длину с места – на результат.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать физические качества.	36	
102	Блок тесты.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать	36	

			упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Подъем туловища из положения лежа. Подтягивание на перекладине. Прыжки на скакалке. Наклон туловища из положения сед ноги врозь. Переменный бег 5 – 10 минут.		физические кондиции.		
--	--	--	---	--	----------------------	--	--

Сокращение слов и их определение:

- а) **ОРУ**- общеразвивающие упражнения;
- б) **КРУ**- комплекс развивающих упражнений;
- в) **СУ**- специальные упражнения;
- г) **Т.Б.**- техника безопасности;
- д) **б/б** – баскетбол.

## Лист корректировки рабочей программы

[illegible]



