****

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Содержание данной программы основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* ООПОО МБОУ Туроверовская ООШ
* Учебного плана МБОУ Туроверовской ООШ

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" в 7 классе разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под руководством доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича,   охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания. Рабочая  программа создана на основе  основных разделов   физической культуры: теория,  гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

 **Задачи физического воспитания обучающихся 7 класса**

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

* содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, овлияний занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* 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 психическойсаморегуляции.
* Развивать физические качества для сдачи норм ГТО.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен  в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для  развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Рабочая программа разработана на 70 часов из расчета 2 ч в неделю. На основании Календарного учебного графика МБОУ Туроверовская ООШ на 2019-2020 учебный год программа будет выполнена за 69 ч. На изучение физической культуры отводится 2 часа в неделю, всего - 69 часов. В связи с тем, что 1 урок совпал с праздничным днём(1.05.2020) программа будет выполнена за счет уплотнения материала по теме по теме Легкая атлетика. Метание малого мяча на 1 час.

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета « Физическая культура»**

  Всоответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

**Метапредметные результаты**

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих,

-проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме,

-проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

**Предметные результаты**

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни,

-укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих,

-проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам,

- проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

**3.Содержание учебного предмета.**

**Основы знаний.** Взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и социальным благополучием. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Сотрудничество в коллективе ( ученик-учитель, ученик-ученик ). Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приёмы самоконтроля. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

**Легкая атлетика:** Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий. Бег с ускорением; поворот и переменный бег; кросс 2,5-3 км. Прыжок с места; тройной, пятерной с места, подпрыгивание на высоту до 80 см. Прыжки через скакалку 3 раза по 1 минуте. Опорные прыжки.

Метание гранаты 300-500 гр. на дальность. Подтягивание из виса . Переворот в упор на низкой перекладине. Лазание по канату на скорость с помощью ног.

Стойка на голове и руках.

**Гимнастика:** *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Спортивные игры:** Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления ( по сигналу), скорости и высоты отскока.Передача одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола.Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 град. , толкаясь одной ногой. Штрафной бросок.Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.Учебная двусторонняя игра.

**4.Календарно – тематическое**

**планирование по рабочей программе физической культуры при 2-х урочных**

**занятиях в неделю в 7 классе на 2019-2020 уч. год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урокап/п | Дата проведения | Тема урока | Основные виды учебной деятельности | Количество часов |
| по плану | по факту |  |
|  **Лёгкая атлетика( 18 ч)** |  |
| 1 | 4.09 |  | **Спринтерский бег. Эстафетный бег.****(7 часов).** | Высокий старт (до 20-40 метров), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60 метров). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Подвижная и спортивная игра. Инструктаж по ТБ.  | 1  |
| 2 | 6.09 |  | Высокий старт (до 20-40 метров). Бег по дистанции (50-60 метров). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Подвижная и спортивная игра. Правила соревнований. | 1 |
| 3 | 11.09 |  | Высокий старт (до 20-40 метров). Бег по дистанции (50-60 метров). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Подвижная и спортивная игра. | 1 |
| 4 | 13.09 |  | Высокий старт (до 20-40 метров). Бег по дистанции (50-60 метров). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Подвижная и спортивная игра. Правила соревнований в спринтерском беге. | 1 |
| 5 | 18.09 |  | Высокий старт (до 20-40 метров). Бег по дистанции (50-60 метров). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Подвижная и спортивная игра. Правила соревнований в спринтерском беге. | 1 |
| 6 | 20.09 |  | Высокий старт (до 20-40 метров). Бег по дистанции (50-60 метров). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Подвижная и спортивная игра. Правила соревнований в спринтерском беге. | 1 |
| 7 | 25.09 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Бег на результат (60м).*** Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | 1 |
| 8 | 27.09 |  | **Прыжок в длину. Метание малого мяча (6 часов).** | Прыжок способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | 1 |
| 9 | 2.10 |  | Прыжок способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | 1 |
| 10 | 4.10 |  | Прыжок способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Отталкивание. Метание малого мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | 1 |
| 11 | 9.10 |  | Прыжок способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 12 | 11.10 |  | Прыжок способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 13 | 16.10 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега на результат.*** ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1 |
| 14 | 18.10 |  | **Бег на средние дистанции (3 часа).** | Бег в равномерном темпе. Бег 1500 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная и спортивная игра. | 1 |
| 15 | 23.10 |  | Бег в равномерном темпе. Бег 1500 метров. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная и спортивная игра | 1 |
| 16 | 25.10 |  | Бег в равномерном темпе. ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Бег 1500 метров*** |  |
| 17 | 30.10 |  | ОРУ в движении. Спец. Беговые Упр. Эстафеты с элементами л.а. |  |
|  18 |  1.11 |  | ОРУ. Развитие выносливости. ОРУ в движении. Спец. Беговые Упр. Эстафеты с элементами л.а. Подвижные игры | 1 |
| **Гимнастика(14 ч)** |
| 19 | 13.11 |  | **Висы** **(5 часов).** | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор. Передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). ОРУ. Гимнастические эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ.  | 1 |
| 20 | 15.11 |  | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор. Передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Гимнастические эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | 1 |
| 21 | 20.11 |  | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор. Передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Гимнастические эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | 1 |
| 22 | 22.11 |  | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор. Передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Гимнастические эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | 1 |
| 23 | 27.11 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками.*** Подтягивания в висе. Развитие силовых качеств.  | 1 |
| 24 | 29.11 |  | **Опорный прыжок****(5 часов).** | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с обручем. Гимнастические эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 25 |  4.12 |  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Гимнастические эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 26 | 6.12 |  |  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Гимнастические эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 27 | 11.12 |  |  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Гимнастические эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 28 | 13.12 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Выполнение опорного прыжка на оценку.*** Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 29 | 18.12 |  | **Акробатика** **(4 часа).** | Кувырки вперёд в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в «полушпагат». «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Гимнастические эстафеты. Развитие координационных и силовых качеств. | 1 |
| 30 | 20.12 |  | Кувырки вперёд в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в «полушпагат». «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Гимнастические эстафеты. Развитие координационных и силовых качеств. | 1 |
| 31 | 25.12 |  | Кувырки вперёд в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в «полушпагат». «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с мячом. Гимнастические эстафеты. Развитие координационных и силовых качеств. | 1 |
| 32 | 27.12 |  | ***Зачет. Сдача контрольного норматива: Кувырки вперёд в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в «полушпагат».*** «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приёма на расстояние. ОРУ с мячом. Развитие координационных и силовых качеств. | 1 |
| **Спортивные игры(28ч)** |
|  |  |
| 33 | 15.01 |  | **Волейбол** **(16 часов).** | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств .Правила ТБ при игре в волейбол. | 1 |
| 34 | 17.01 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств .Правила ТБ при игре в волейбол. | 1 |
| 35 | 22.01 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 36 | 24.01 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств для сдачи норм ГТО. | 1 |
| 37 | 29.01 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 38 | 31.01 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 39 | 5.02 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 40 | 7.02 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Игровые задания на укороченной площадке. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 41 | 12.02 |  | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (приём – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. ОРУ. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 42 | 14.02 |  | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (приём – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. ОРУ. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 43 | 19.02 |  | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (приём – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. ОРУ. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 44 | 21.02 |  | Стойка и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (приём – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. ОРУ. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств | 1 |
| 45 | 26.02 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 46 | 28.02 |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. ОРУ. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 47 | 4.03 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 48 | 6.03 |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в зоне и через зону. Приём мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 49 | 11.03 |  |  | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в зоне и через зону. Приём мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. ОРУ. Эстафета с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 50 | 13.03 |  | **Баскетбол****(3 часа).** | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| 51 | 18.03 |  | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных качеств. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. | 1 |
| 52 | 20.03 |  | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 1 |
| **4 четверть** |
| 53 | 1.04 |  | **Баскетбол****(8 часов).** | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 54 | 3.04 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 55 | 8.04 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 56 | 10.04 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 57 | 15.04 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 58 | 17.04 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 59 | 22.04 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 60 | 24.04 |  | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 1 |
| **Лёгкая атлетика(8 ч)** |
|  |  |
| 61 | 29.04 |  | **Метание малого мяча.** **(2 часа).** | Метание малого мяча (150 г) с 3-5 шагов разбега на дальность. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | 1 |
| 62 | 6.05 |  | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность в коридор. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | 1 |
| 63 | 8.05 |  | **Бег на средние дистанции****(3 часа).** | Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная и подвижная игра. Развитие выносливости. | 1 |
| 64 | 13.05 |  |  | Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная и подвижная игра. Развитие выносливости. | 1 |
| 65 | 15.05 |  |  | ***Сдача контрольного норматива:Бег в равномерном темпе 1000 метров.*** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная и подвижная игра. Развитие выносливости. | 1 |
| 66 | 20.05 |  | **Спринтерский бег. Эстафетный бег****(4 часа).** | Низкий старт (до 20-40 метров). Бег по дистанции (50-60 метров). Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Челночный бег (3х10). ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 67 | 22.05 |  | ***Сдача контрольного норматива:***Бег ***60 метров на результат.*** Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 68 | 27.05 |  | Низкий старт (до 20-40 метров). Бег по дистанции (50-60 метров). Финиширование. Встречная эстафета. Челночный бег (3х10). ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | 1 |
| 69 | 29.05 |  |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подвижная игра « Челнок» | 1 |

**5. Оценочный материал по всем видам контроля по предмету Физическая культура**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся должны:

**знать/понимать**

• роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

• правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

**уметь**

• передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

• выполнять акробатические и гимнастические упражнения;

• выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

• выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

• выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

• преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

• наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

• самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

**ПРИМЕРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
|  |  | **МАЛЬЧИКИ** | **ДЕВОЧКИ** |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
|  | Бег 20 метров с высокого старта (с) | 3,8 | 3,9 | 4,0 | 3,9 | 4,1 | 4,3 |
|  | Бег 60 метров (с) | 8,9 | 9,4 | 10,1 | 10,0 | 10,4 | 10,8 |
|  | Челночный бег 6+10 м (с) | 16,7 | 17,7 | 18,7 | 17,8 | 19,0 | 20,2 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 195 | 185 | 170 | 170 | 160 | 150 |
|  | Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз) | 9 | 6 | 3 | - | - | - |
|  | Поднимание ног до угла в 90 градусов из виса на гимнастической стенке (раз) | - | - | - | 11 | 8 | 5 |
|  | Метание гранаты 500, 300г (м) | 27 | 23 | 20 | 20 | 18 | 16 |
|  | Кросс 2000 метров (мин ,с) | 8.30 | 9.30 | 10.30 | 10.40 | 11.30 | 12.20 |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | 390 | 370 | 350 | 270 | 250 | 220 |

|  |
| --- |
| СогласованоЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рябцева И.И \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |