# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**По Физической культуре**

**7 класс**

Количество часов в год: 68

Количество часов в неделю: 2

Программа по физической культуре 7 класс разработана в соответствии с Примерной программой основного общего образования по физической культуре /В.И.Лях — М. : Просвещение, 2018г./

Рабочая программа составлена **на основе основной образовательной программы основного общего образования икомплексной программыфизического воспитания**с использованием следующей учебной и методической литературы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | В.И. Лях, М.Л.  Виленский | Физическая культура 7-9кл. | 2015 | Москва:  Просвещение |
| 2 | В.И. Лях, А.А.  Зданевич | Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. | 2015 | Москва: Просвещение |
| 3 | В.И.Лях | Поурочные разработки по физической культуре, 7кл. | 2015 | Москва: Просвещение |
| 4 | Н.В.Стрельникова | Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». | 2015 | Москва: Просвещение |
| 5 | А.Ю.Ермилова | Научно-методическое обеспечение преподавания физкультуры  в школе | 2014 | Москва: Просвещение |
| 6 | Малов В.И. | Тайны Олимпийских игр. | 2014 | Москва: Просвещение |

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное-прикладное), их цели и формы организации.

***Базовые понятия физической культуры.*** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

***Физическая культура человека.*** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности

***Организация и проведение занятий физической культурой.***Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

# Физическое совершенствование

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

## Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей

***направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики* (16 ч). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев *(юноши).*

Передвижение по гимнастическому бревну *(девушки):* ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине *(юноши):* из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок

прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь *(юноши)*; наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь *(девушки)*

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика* (11 ч). Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики —* до 5 км, *девочки —* до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры* (18 ч)

Б а с к е т б о л . Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Ф у т б о л . Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

## Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной

***направленностью.*** Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев *(юноши).* Акробатическая комбинация: из стойки

«старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).*

Гимнастическая комбинация на перекладине *(юноши):* из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват вхват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед *(юноши);* из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок *(девушки).*

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне *(девушки):* с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня *(юноши).*

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок *(мальчики —* до 5 км, *девочки —* до

3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

Б а с к е т б о л . Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча;

отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л . Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Ученик научится:**

**Знания о физической культуре**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Физическое совершенствование**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объѐма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

# Ученик получит возможность научиться

**«демонстрировать»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| оценка | | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м с высокого старта (сек) | 4.8 | 5.1 | 5.4 | 5.1 | 5.6 | 6.0 |
| Бег 60 м (сек) | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| «Челночный бег» 6х10 м (сек) | 16.7 | 17.7 | 18.7 | 17.8 | 19.0 | 20.2 |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 165 | 15 | 165 | 155 |
| Метание набивного мяча 1 кг. Из положения  сидя на полу спиной по направлению полѐта (м) | 15 | 13 | 11 | 12 | 10 | 8 |
| Кросс 2000 м (мин., сек) |  |  |  | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| Кросс 3000 м (мин., сек) | 16.30 | 17.30 | 18.30 |  |  |  |

**Планируемые личностные результаты освоения ООП**

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

* ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к

личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

* готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
* неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:
* физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.
* уважение к Родине, Донскому краю, малому Отечеству.

# Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

# Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

* самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
* выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
* организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
* сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

# Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится:

* искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
* критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
* использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в

информационных источниках;

* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
* менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

# Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:

* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
* распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

# Тематическое планирование 7 класс 2019/2020г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п п | / Тем а | | Количест во часов | Количество контрольны работ | Характеристика основных видов х деятельности ученика |
| **7 класс** | | | | | |
| 1 | Легкая атлети ка | 8 | | 2 | * Определять и кратко характеризовать   физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.   * Выявлять различия в основных способах передвижения человека. * Описать технику выполнения беговых упражнений осваивать ее самостоятельно выявлять ошибки в процессе освоения * Демонстрировать финальное усилие в беге. * Применять беговые упражнения для развития физических |
| 2 | Баске тбол | 26  8  8 | |  | * Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) * Уметь выполнять различные варианты передачи мяча * Применять технику движений при ловле и передаче мяча * Описать технику игровых действий и приемов |
|  |  |  | |  | осваивать их самостоятельно  - Моделировать технику игровых действий при ведении мяча. |
| 3 | Гимнас тика с элемен тами акроба тики | 16 | |  | * Знать различать строевые команды выполнять строевые приемы * Корректировка техники выполнения упражнений * Описать технику акробатических упражнений и составить акробатические комбинации * Демонстрировать комплекс акробатических упражнений. * Анализировать технику выполнения упражнений выявлять ошибки * Описать технику выполнения упражнений демонстрировать вариативное выполнение упражнений * Описать технику выполнения упражнений осваивать их самостоятельно с предупреждение выявлением и исправлением типичных ошибок * Применять техники выполнения упражнений для развития физических качеств |
| 4 | Волейб ол | 8 | |  | * Описывать технику игровых приемов осваивать их   самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки   * Моделировать технику выполнения упражнений и приемов варьировать ее в зависимости от ситуаций и усилий   возникающих в процессе игровой деятельности   * Описать технику выполнения упражнений осваивать и самостоятельно устранять типичные ошибки * Демонстрировать технику варьировать ее в зависимости от ситуации * Демонстрировать технику выполнения упражнений и применять для развития физических качеств * Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений |
| 5 | Легкая атлети ка | 10 | |  | * Осваивать технику выполнения беговых упражнений выявлять ошибки в процессе освоения * Выбирать индивидуальный подход   физической нагрузки контролировать ее по частоте сердечных сокращений   * Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). * Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры * Демонстрировать технику гладкого бега |
|  |  |  | |  | * Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции * Демонстрировать технику низкого старта * Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. * Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры * Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). * Демонстрировать отведение руки для замаха. * Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств * Демонстрировать технику малого мяча различными способами * Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений * Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры |
| Итог: 68 часов | | | | |  |

**Календарно- тематическое планирование по физической культуре**

**Класс: 7**

**Количество часов: 2 часа в неделю, 68 часов в год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата проведения**  **урока** | |
| **По плану** | **Фактич**  **ески** |
| 1 | Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках  физкультуры. Т.Б на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. | 1 |  |  |
| 2 | Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30- 40м. Бег с ускорением 70-80 м. Финиширование. Бег по повороту. Эстафетный бег. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Бег 1500- мальчики, 100 м- девочки. | 1 |  |  |
| 3 | Равномерный бег 500 м, ОРУ на развитие общей  выносливости; прыжки, метание т/мяча. | 1 |  |  |
| 4 | Бег 30 метров (2-3 повторения), прыжки, метание  т/мяча., | 1 |  |  |
| 5 | Высокий старт, бег с ускорением до 40-60 метров,  прыжки в длину с места, метание мяча. | 1 |  |  |
| 6 | Бег на 20 метров на результат. Круговая эстафета | 1 |  |  |
| 7 | Совершенствование метания м/мяча на  дальность разбега. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек., наклоны вперед из положения сидя. | 1 |  |  |
| 8 | Равномерный бег 800 м, ОРУ на развитие общей  выносливости. Прыжки в длину с места.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  |  |
| 9 | Бег 60 метров на результат. Подтягивание на  перекладине, ОРУ на развитие силы. | 1 |  |  |
| 10 | Бег на 1000 метров с фиксированием результата | 1 |  |  |
| 11 | Обучение технике ведения мяча левой, правой рукой; броску мяча одной рукой сверху  .Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек., наклоны вперед из положения сидя | 1 |  |  |
| 12 | Обучение технике ведения мяча левой, правой рукой; броску мяча одной рукой сверху. Учебная  игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 13 | Обучение сочетания приѐмов ведения, броска, ловли - броска в игре. Учебная игра по  упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 14 | Обучение сочетания приѐмов ведения, броска,  ловли - броска в игре. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 15 | Обучение технике броска одной рукой сверху в  прыжке; ловли-передачи мяча; учебная игра. | 1 |  |  |
| 16 | Броски по воротам одной рукой с места и в  прыжке. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 17 | Теория: «Основные требования безопасности на  занятиях ФК по видам спорта» | 1 |  |  |
| 18 | Т/б на уроке баскетбола. Совершенствование  бросков мяча с пассивным противодействием. | 1 |  |  |
| 19 | Совершенствование ловли и передачи мяча с  пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |
| 20 | Закрепление ловли и передачи мяча с пассивным  сопротивлением защитника. | 1 |  |  |
| 21 | Совершенствование техники ведения мяча по  прямой, с изменением направления и скорости. | 1 |  |  |
| 22 | Совершенствование бросков мяча в корзину.  Развитие силы мышц рук. | 1 |  |  |
| 23 | Совершенствование бросков мяча с пассивным  противодействием. | 1 |  |  |
| 24 | Совершенствование перехвата мяча. | 1 |  |  |
| 25 | Тактические действия в нападении и личная  защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. | 1 |  |  |
| 26 | Тактические действия в нападении и личная  защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. | 1 |  |  |
| 27 | Тактика игры. Взаимодействие в нападении и  защита через «заслон». | 1 |  |  |
| 28 | Сочетание приѐмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.  Развитие координационных способностей.Учебная игра. | 1 |  |  |
| 29 | Сочетание приѐмов передвижение и остановок  игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок  одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных  способностей. Самоконтроль. | 1 |  |  |
| 30 | Сочетание приѐмов передвижение и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных  способностей. | 1 |  |  |
| 31 | Сочетание приѐмов передвижения и остановок. Сочетание приѐмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в  движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 32 | Сочетание приѐмов передвижения и остановок. Сочетание приѐмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в  движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 33 | Сочетание приѐмов передвижения и остановок. Сочетание приѐмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в  движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 34 | Сочетание приѐмов передвижения и остановок. Сочетание приѐмов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в  движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 35 | Сочетание приѐмов передвижения и остановок.  Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной  бросок. Сочетание приѐмов ведения, передачи,  бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных  способностей | 1 |  |  |
| 36 | Сочетание приѐмов передвижения и остановок.  Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной  бросок. Сочетание приѐмов ведения, передачи,  бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 37 | Учебная игра. Контрольный урок. | 1 |  |  |
| 38 | Повторный инструктаж по технике безопасности | 1 |  |  |
|  | на рабочем месте, на занятиях гимнастикой, акробатикой, единоборствами, оказание  медицинской помощи. |  |  |  |
| 39 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений. Перекаты, кувырок  вперед и назад. | 1 |  |  |
| 40 | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Обучение переворота в сторону; опорному прыжку согнув  ноги | 1 |  |  |
| 41 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед.назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на  низкой перекладине. | 1 |  |  |
| 42 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических  элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча . | 1 |  |  |
| 43 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов.  Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | 1 |  |  |
| 44 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). 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. | 1 |  |  |
| 45 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.  Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость | 1 |  |  |
| 46 | Акробатическая комбинация – зачетный урок. | 1 |  |  |
| 47 | Упражнения со скакалкой. Полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 48 | Упражнения со скакалкой. Полоса препятствий. | 1 |  |  |
| 49 | Круговая тренировка. | 1 |  |  |
| 50 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие  координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 51 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов  техники перемещений. Передача мяча над собой | 1 |  |  |
|  | во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии  6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. |  |  |  |
| 52 | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.  Учебная игра. | 1 |  |  |
| 53 | Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7  метров.Учебная игра. | 1 |  |  |
| 54 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу.  Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 55 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу.  Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 56 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным  числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. | 1 |  |  |
| 57 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на  укороченных площадках. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 58 | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя  подача мяча. Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |
| 59 | Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах.  Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 60 | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя  подача мяча. Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |
| 61 | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная  игра. | 1 |  |  |
| 62 | Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах.  Прыжки с доставанием подвешенных предметов | 1 |  |  |
|  | рукой. Учебная игра |  |  |  |
| 63 | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным  числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 64 | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным  числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 65 | Нижняя прямая и верхняя прямая подачи –  зачетный урок. | 1 |  |  |
| 66 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 67 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 68 | Повторный инструктаж по ТБ на занятиях в  спортзале и на спортивной площадке | 1 |  |  |
|  | Челночный бег:3х10 м. Подвижные игры.  Итоговый урок |  |  |  |

\*согласно годовому календарному графику и расписанию МБОУ Михайловской СОШ

на 2019-2020 учебный год на реализацию программы в полном объеме отводится 68 часов.