

город Каменск-Шахтинский Ростовской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №3

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания методической кафедры
Художественно- оздоровительного цикла

МБОУ СОШ № 3

от 30.08.19 г. № 2

Галф секретарь МО Галактионова И.Н.
Подпись

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Григорьева Т.С.
подпись

30.08. 2019г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №3 И.А. Золотова

Приказ от 30.08.2019г.

№ 302

Подпись руководителя

И.А.Золотова

Печать



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 7 класс

количество часов: 99

Учитель Басакина Анастасия Евгеньевна

2019-2020 учебный год

2019г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре, для 7 класса основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе Федерального государственного стандарта основного образования, примерной программы основного общего образования федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе МБОУ СОШ №3, базисного учебного плана, авторского тематического планирования учебного материала В.И.Ляха, А.А Зданевич и требований к результатам общего образования.

Данная учебная программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура В.И.Ляха, А.А Зданевич.

М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. по ред. М.Я.Виленского
М.:Просвещение,2013

4.Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы

Срок реализации учебной программы 1 год.

Цель физического воспитания детей 5класса базируется на целях физического воспитания, сформированных для основной школы. Это, прежде всего, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются:

- крепкое здоровье,
- хорошее физическое развитие,
- оптимальный уровень двигательных способностей, знания и умения в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачами программы является

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.
- расширение двигательного опыта
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- совершенствование функциональных возможностей организма.
- развитие двигательных способностей.
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.
- обучение основам знаний о работе мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений и осуществление простейшего контроля за деятельностью этих систем.

- обучение терминологии упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.
- обучение основам знаний личной гигиены ,правилам закаливающих процедур, коррекции осанки ,профилактики травматизма .Формирование практических умений в составлении комплексов утренней гимнастики, комплексы упражнений по развитию двигательных качеств и формированию осанки.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 7, классе из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

Планируемые предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы начального, среднего, полного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Компетенции

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействия со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обращаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные умения и навыки различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину способом «согнув ноги»; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием пятишажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Содержание и структура учебного предмета, курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 градусов), безразличные (+20...+22 градуса), прохладные (+17...+20 градусов), холодные (0...+8 градусов), очень холодные (ниже 0 градусов).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 градусов (2-3 захода по 3-7 минут).

Способы самоконтроля

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры

В 7 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучаемого (восприятие, внимание, память, мышление, воображение), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом.

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы

7- класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощенным правилам.

Развитие координационных способностей

Бег с изменением направления, скорости, бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.

Развитие выносливости

Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

Развитие скоростно-силовых способностей

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол, футбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол. Правила самоконтроля

Гимнастика

Обучение гимнастическим упражнениям расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, обручами, палками, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, ориентирования в пространстве, согласования движений), а также развития силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости. Начиная с 6 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Большое значение имеет музыкальное сопровождение занятий.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Программный материал по гимнастике

Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

Строевые упражнения. 7 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

Общеразвивающие упражнения. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

Висы и упоры. 7 класс – мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор, соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

Опорные прыжки. 7 класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)

Акробатические упражнения. 7 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом

бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Эстафеты и игры.

Развитие силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Организаторские умения. Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, в 7 классе продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно, в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности обучающихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

Программный материал по легкой атлетике

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег. 7 класс. Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м.

Длительный бег. 7 класс. Бег в равномерном темпе до 15мин. Бег на 1200м.

Прыжок в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Прыжок в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание малого мяча на дальность и в цель. 7класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Развитие выносливости. Кросс до 15мин. Бег с препятствиями и на местности. Минутный бег. Эстафеты.

Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

Организаторские умения. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Подача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощённым правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1,2:2, 3:2,3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 12 минут.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Базовая часть.	77
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	20
1.5	Кроссовая подготовка	18
2.	Вариативная часть	25
2.1	Баскетбол	28
	Итого:	99

Календарно-тематическое планирование

№ Урок а	Тема	Кол- во часов	Дата		Примечание
			Планир.	Фактич.	
	Легкая атлетика (12ч)				
1.	Т/б на уроках л/а. Основы знаний.	1	03.09.19		
2.	Спринтерский бег. Игры.	1	04.09.19		
3.	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места. Игры.	1	07.09.19		
4.	Прыжки в длину с места и разбега. Игры	1	10.09.19		
5.	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	11.09.19		
6.	Прыжки в длину с разбега. Игры.	1	14.09.19		
7.	Метание мяча. Игры.	1	17.09.19		
8.	Метание мяча. Игры.	1	18.09.19		
9.	Метание мяча. Игры.	1	21.09.19		
10.	Техника длительного бега. Игры.	1	24.09.19		
11.	Техника длительного бега. Игры.	1	25.09.19		
12.	Техника длительного бега. Игры.	1	28.09.19		
	Кроссовая подготовка (12ч)				
13.	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	01.10.19		
14.	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	02.10.19		
15.	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	05.10.19		
16.	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	08.10.19		
17.	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	09.10.19		
18.	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	12.10.19		
19.	Прыжки в высоту. Игры.	1	15.10.19		
20.	Прыжки в высоту. Игры.	1	16.10.19		
21.	Прыжки в высоту. Игры.	1	19.10.19		
22.	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	22.10.19		
23.	Тесты «Президентских состязаний». Игры.	1	23.10.19		
24.	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	26.10.19		
25.	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	05.11.19		
	Гимнастика с элементами акробатики(22 ч)				
26.	Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Игры	1	06.11.19		
27.	Строевые упражнения. Акробатика. Игры.	1	09.11.19		
28.	Строевые упражнения. Акробатика. Игры.	1	12.11.19		
29.	Строевые упражнения. Акробатика. Игры.	1	13.11.19		
30.	Строевые упражнения. Акробатика. Игры.	1	16.11.19		
31.	Висы и упоры. Игры.	1	19.11.19		
32.	Висы и упоры. Игры.	1	20.11.19		
33.	Висы и упоры. Игры.	1	23.11.19		
34.	Лазание и перелазание. Игры.	1	26.11.19		
35.	Лазание и перелазание. Игры.	1	30.11.19		

36.	Лазание и перелазание. Игры.	1	03.12.19		
37.	Лазание и перелазание. Игры.	1	04.12.19		
38.	Опорный прыжок. Игры.	1	07.12.19		
39.	Опорный прыжок. Игры.	1	10.12.19		
40.	Опорный прыжок. Игры.	1	11.12.19		
41.	Опорный прыжок. Игры.	1	14.12.19		
42.	Развитие координационных способностей. Игры	1	17.12.19		
43.	Развитие координационных способностей. Игры	1	18.12.19		
44.	Развитие координационных способностей. Игры	1	21.12.19		
45.	Развитие силовых способностей. Игры.	1	24.12.19		
46.	Развитие силовых способностей. Игры.	1	25.12.19		
	Спортивные игры. Волейбол (17ч)				
47.	Т/б на уроках спортивных игр. Основы знаний.	1	11.01.20		
48.	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в игре в/б	1	15.01.20		
49.	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в игре в/б.	1	18.01.20		
50.	Приём и передача мяча в в/б.	1	21.01.20		
51.	Приём и передача мяча в в/б.	1	22.01.20		
52.	Игра по упрощённым правилам в/б.	1	25.01.20		
53.	Игра по упрощённым правилам в/б	1	28.01.20		
54.	Техника нижней подачи мяча. Игра.	1	29.01.20		
55.	Техника нижней подачи мяча. Игра.	1	01.02.20		
56.	Техника нападающего удара. Игра.	1	04.02.20		
57.	Техника нападающего удара. Игра.	1	05.02.20		
58.	Техника нападающего удара. Игра.	1	08.02.20		
59.	Тактика игры. Игра.	1	11.02.20		
60.	Тактика игры. Игра.	1	12.02.20		
61.	Тактика игры. Игра.	1	15.02.20		
62.	Игра в волейбол.	1	18.02.20		
63.	Игра в волейбол.	1	19.02.20		
	Спортивные игры. Баскетбол. (12ч)				
64.	Баскетбол. Передвижения, остановки, стойки, повороты.	1	22.02.20		
65.	Передвижения, остановки, стойки, повороты	1	25.02.20		
66.	Передвижения, остановки, стойки, повороты	1	26.02.20		
67.	Ловля и передача мяча.	1	29.03.20		
68.	Ловля и передача мяча	1	03.03.20		
69.	Ловля и передача мяча	1	04.03.20		
70.	Ведение мяча. Защита.	1	07.03.20		
71.	Ведение мяча. Защита.	1	10.03.20		

72.	Ведение мяча. Защита.	1	11.03.20		
73.	Ведение мяча. Защита.	1	14.03.20		
74.	Броски мяча. Нападение.	1	17.03.20		
75.	Броски мяча. Нападение.	1	18.03.20		
76.	Броски мяча. Нападение.	1	21.03.20		
77.	Броски мяча. Нападение.	1	24.03.20		
	Легкая атлетика (22ч)				
78.	Т/б на уроках л/а. Основы знаний.	1	04.04.20		
79.	Техника длительного бега. Игры	1	07.04.20		
80.	Техника длительного бега. Игры	1	08.04.20		
81.	Метание мяча. Игры.	1	11.04.20		
82.	Метание мяча. Игры.	1	14.04.20		
83.	Метание мяча. Игры.	1	15.04.20		
84.	Прыжки в длину с разбега. Игры	1	18.04.20		
85.	Прыжки в длину с разбега. Игры	1	21.04.20		
86.	Прыжки в длину с места и разбега. Игры	1	22.04.20		
87.	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	25.04.20		
88.	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	28.04.20		
89.	Кроссовая и силовая подготовка. Игры.	1	29.04.20		
90.	Прыжки в высоту. Игры.	1	02.05.20		
91.	Прыжки в высоту. Игры	1	05.05.20		
92.	Прыжки в высоту. Игры.	1	06.05.20		
93.	. Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	12.05.20		
94.	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	13.05.20		
95.	Эстафеты, челночный бег. Игры.	1	16.05.20		
96.	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	19.05.20		
97.	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	20.05.20		
98.	Развитие силы и выносливости. Игры.	1	23.05.20		
	Итого: 98 часов				

Учитывая выходные и праздничные дни _____ часов.