Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Александровская средняя общеобразовательная школа № 10»

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**Зам.директора по УВР: \_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Семененко «31» августа 2016 год | **«Утверждаю»**Директор школы\_\_\_\_\_\_Н.С.Козыренко Приказ № 01-05-93 от «31»августа 2016год |

 **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»

7 класс

на 2016-2017 учебный год

 Разработана

 Семененко С.В.

 учителем физической культуры

с. Александровка – 2016г.

 **2. Пояснительная записка.**

2.1. **Нормативная база**

 Рабочая программа по физической культуре разработана для 7 класса на основе Федерального закона Российской Федерации «Об образовании Российской Федерации», от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ. Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Примерной программы среднего общего образования по физической культуре, авторской программы по физической культуре под редакцией В.И. Лях, 2012г. Учебной программы по бадминтону для 5-11 классов (авторский коллектив В.Г. Турманидзе, С.М. Шахрай, Л.В. Харченко, А.М. Антропов.2012г.), указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2015 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные планы для образовательных учреждений Российской Федерации» (о введении третьего часа физкультуры)

2.2.**Название учебного предмета и УМК**

 В состав УМК входит:
-  «Физическая культура» - учебник по физической культуре для 5-6-7 классов общеобразовательных учреждений. М.Я. Виленского, М., Просвещение 2012 г.
-  пособия для учителя под редакцией М.Я. Виленского, В.И. Лях, М., 2011г.

2.3. **Актуальность изучения данного предмета**

Физическая культура – обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях, является основой физического воспитания обучающихся. Физическая культура включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

 Целью физического воспитания в школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели соотносится с решением следующих образовательных задач:

* - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2.4. **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

* В результате занятий физической культурой обучающиеся должны:
* - знать о влиянии возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся;
* - об особенностях анатомического строения для пубертатного периода;
* - определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;
* - определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении;
* - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
* - проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности;
* - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
* - отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

**3. Общая характеристика учебного предмета.**

3.1**. Цель данного этапа обучения физической культуры**

 Формирование потребностей обучающихся к всестороннему развитию координационных и кондиционных способностей во время самостоятельных занятий физической культурой, в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни и активного отдыха.

 Образовательный процесс предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:

 - углубление основ базовых видов двигательных действий;

 - углубление основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма: дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ;

- формирование знаний о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни;

- формирование знаний о методике самостоятельной тренировке;

 - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве судьи в двухсторонних спортивных играх;

 - воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни

3.2. **Краткая характеристика учебного предмета.**

* Данные задачи могут быть достигнуты посредством дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основной формой организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета является урок с образовательно - обучающей направленностью. Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач, с применением здоровьесберагающей технологии. В учебном процессе основными методами являются игровой и соревновательный. Знание о физической культуре рассматриваются в любой части занятия, в зависимости от содержания и целеполагания урока.

 В рамках преподавания физической культуры проводятся не только практические, но и практико-теоретические занятия. В 7 классе наиболее целесообразными в освоении являются спортивные игры, они направлены на закрепление технико – тактических взаимодействий.

У обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой, учитывается специфика заболеваний, регулируется нагрузка.

Освобожденные от практических занятий обучающиеся получают необходимые знания в области физической культуры по учебнику, составляют рефераты.

**4.**  **Место учебного предмета в учебном плане.**

 Настоящая программа составлена на 102 часа, (3 часа в неделю), в соответствии с учебным планом школы и годовым календарным графиком, рассчитана на 1 год обучения и является программой базового уровня. Также внедрена в образовательный процесс «Программа по бадминтону», в целях освоения современных систем физического воспитания, включающая 34 учебных часа, в том числе: легкая атлетика-14ч, спортивные игры (баскетбол) - 13 ч, (волейбол)- 13 ч, гимнастику - 12ч, лыжную подготовку - 12ч., единоборства – 4ч.

**5. Перечень тем учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Примерное кол-во часов |
|  | Легкая атлетика | 14 |
|  | (спортивные игры) Баскетбол | 13 |
|  | Лыжная подготовка | 12 |
|  | (спортивные игры) Волейбол | 13 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
|  | Единоборства | 4 |
|  | Бадминтон | 34 |
|  | ИТОГО: | 102 |

 **6. Предметные результаты освоения конкретной темы (компетенции и ЗУНы)**

 **Требования к результатам**

|  |  |
| --- | --- |
|   | **Легкая атлетика** |
| Компоненты | Ценностно-смысловые |
| Общекультурные |
| Учебно-познавательные |
| Коммуникативные |
| Личностного самосовершенствования |
| Обучающийся должен знать | 1.Организацию и планирование легкоатлетических занятий по развитию физических качеств2. Физическое развитие человека, всестороннее и гармоничное физическое развитие 3. Основы личной гигиены на занятиях по легкой атлетике4. Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма5. Технику выполнения легкоатлетических упражнений6. Применение высокого и низкого старта в легкой атлетике7. Причины травматизма на занятиях по легкой атлетике и его предупреждение8. Участие российских легкоатлетов на Олимпийских играх в 2008 году в Пекине9. Виды упражнений в легкой атлетике |
| Уметь | 1. После быстрого разбега совершать прыжок в длину;
2. С максимальной скоростью бегать 60 метров;
3. Бегать в равномерном темпе до 15мин.;
4. Стартовать из различных и.п.

 5. Метать м. мяч на дальность и с трех шагов разбега. |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол** |
| Компоненты | Ценностно-смысловые |
| Общекультурные |
| Учебно-познавательные |
| Коммуникативные |
| Личностного самосовершенствования |
|  |
| Обучающийся должен знать | 1. Организацию и планирование самостоятельных занятий по баскетболу2. Технику и тактику изучаемых игровых приемов и действий в баскетболе3. Поддержание достойного внешнего вида на занятиях физической культурой4. Значение витаминов в рационе обучающихся5. Основные приемы игры6. Способы передвижений в баскетболе7. Причины травматизма на занятиях по баскетболу и его предупреждение8. Имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов баскетболистов9. Правила моделирования техники игровых действий и приемов в баскетболе |
| Уметь | 1. Ловить и передавать мяч двумя руками от груди до 7 м;2. Уметь выполнять ведение мяча разными способами;3. Выполнять бросок мяча в корзину с места и в движении разными способами;4. Свободно перемещаться и останавливаться по площадке;5. Выполнять различные противодействия;6. Уверенно овладевать мячом. |
|  | **Лыжная подготовка** |
| Компоненты | Ценностно-смысловые |
| Общекультурные |
| Учебно-познавательные |
| Коммуникативные |
| Личностного самосовершенствования |
| Обучающийся должен знать | 1. Организацию самостоятельных занятий по лыжной подготовке2. Личностные качества, развивающиеся на занятиях по лыжной подготовке 3. Общие требования к внешнему виду на занятиях по лыжной подготовке4. Здоровье и здоровый образ жизни5. Технику передвижений на лыжах6. Способы передвижений на лыжах в зависимости от рельефа и протяженности лыжной трассы7. Причины травматизма на занятиях по лыжной подготовке и его предупреждение8. Историю зарождения лыжного спорта, имена выдающихся лыжников9. Варьирование техники лыжных ходов в зависимости от ситуаций и условий |
| Уметь | 1. Уметь держать устойчивое положение при спусках и подъемах;
2. Выполнять спуски в разных стойках;
3. Уметь уверенно выполнять торможение на лыжах;
4. Владеть поворотами на лыжах;

5. Знать применение классических ходов. |
|  | **Спортивные игры. Волейбол** |
| Компоненты | Ценностно-смысловые |
| Общекультурные |
| Учебно-познавательные |
|  | Коммуникативные |
| Личностного самосовершенствования |
| Обучающийся должен знать | 1. Организацию совместных занятий по волейболу со сверстниками2. Степень утомления организма во время игровой деятельности 3. Общие и индивидуальныеи индивидуальныхстирования териалы основы личной гигиены и поддержание достойного внешнего вида на занятиях по волейболу4. Использование игровых действий для развития скоростных и скоростно-силовых способностей 5. Типичные ошибки и способы их устранения в волейболе6. Технику игровых приемов и действий7. Причины травматизма на занятиях по волейболу и его предупреждение8. Историю возникновения волейбола9. Терминологию, правила, основы организации игры и жесты судьи |
| Уметь | 1. Правильно выполнять различные стойки, остановки;
2. Выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча;
3. Выполнять верхнюю и нижнюю подачи мяча;
4. Уметь принимать мяч с подачи;
5. Выполнять нападающий удар.
 |
|  | **Гимнастика** |
| Компоненты | Ценностно-смысловые |
| Общекультурные |
| Учебно-познавательные |
| Коммуникативные |
| Личностного самосовершенствования |
| Обучающийся должен знать | 1. Организацию и проведение комплексов утренней гимнастики2. Строевые команды и строевые приемы3. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости4. Краткая характеристика видов спорта, входящих в раздел гимнастики5. Предназначение каждого из видов гимнастики6. Технику выполнения гимнастических упражнений7. Причины травматизма на занятиях по гимнастике и его предупреждение8. Гимнастика на древних Олимпийских играх9. Значение гимнастических упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки10. История возникновения и современного развития гимнастики в России |
| Уметь | 1. Ходить, бегать, прыгать с изменением длины и частоты шагов;
2. Выполнять строевые упражнения;
3. Лазить по канату на расстояние до 6 метров;
4. Слитно выполнять длинный кувырок вперед;

5. Уметь выполнять акробатические комбинации |
|  | **Единоборства** |
| Компоненты | Ценностно-смысловые |
| Общекультурные |
|  | Учебно-познавательные |
|  | Коммуникативные |
|  | Личностного самосовершенствования |
| Обучающийся должен знать | 1. Организацию и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в единоборствах2. Физическое развитие человека при занятиях единоборствами 3. Общие и индивидуальныеи индивидуальныхстирования териалы основы личной гигиены и поддержание достойного внешнего вида на занятиях по единоборствам4. Развитие физических качеств гибкости, силы для соревновательной деятельности5. Краткую характеристику единоборств6. Влияние занятий единоборствами на формирование положительных качеств личности7. Причины травматизма на занятиях по единоборствам и его предупреждение8. Первые Олимпийские чемпионы по борьбе9. Развитие вестибулярного аппарата в единоборствах |
| Уметь | 1. Уметь осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники;
2. Владеть видами самостраховок;

3. Уметь применять защитные действия. |
|  | **Бадминтон** |
| Компетенции | Ценностно-смысловые |
| Общекультурные |
| Учебно-познавательные |
| Коммуникативные |
| Личностного самосовершенствования |
| Обучающийся должен знать | 1.Организацию и планирование самостоятельных занятий по бадминтону2. Положение рук и ног бадминтониста при различных ударах3. Общие и индивидуальныеи индивидуальныхстирования териалы особенности подготовки бадминтонистов4. Основные физические качества необходимые при подготовке бадминтониста5. Особенности игры бадминтониста в нестандартных ситуациях6. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности7. Причины травматизма на занятиях по бадминтону и его предупреждение8. Развитие быстроты, ловкости, координации на занятиях по бадминтону9. Особенность подготовки бадминтонистов в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки |
| Уметь | 1. Знать стойки и передвижения в стойке;
2. Выполнять технику ударов;
3. Выполнять технику подач;
4. Знать упражнения специальной физической подготовки.
 |

**Демонстрировать**:

***Двигательные умения, навыки и способности:***

***В циклических и ациклических локомоциях****: с* максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9–13 шагов разбега прыжок в высоту способом “перешагивание”.

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 гр с места и с разбега (10–12м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 гр с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-12 м, метать мяч 150гр с места на дальность и с 4–5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**В акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед и назад в полушпагат.

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

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей.

**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 соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м,прыжок в длину или высоту с разбега, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность 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.

 **7. Контрольно-измерительные материалы и графики контрольных работ**

7.1. График зачетов по видам программного материала

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема  | Дата контроля |
|  | Бег 30 метров | 05.09 |
|  | Бег 60 метров | 08.09 |
|  | Бег 1000 метров | 15.09 |
|  | техника челночного бега 3х10 метров | 19.09 |
|  | Прыжок в высоту с разбега | 26.09 |
|  | Прыжок в длину с разбега | 29.09 |
|  | техника метания малого мяча на дальность | 03.10 |
|  | техника метания малого мяча в цель | 10.10 |
|  | б/б Передачи мяча двумя руками, одной на месте, в движении  | 24.10 |
|  | Выполнение штрафного броска | 10.11 |
|  | Выполнение броска в прыжке, в движении | 14.11 |
|  | техника преодоления неровностей при спуске | 29.12 |
|  | Лыжная подготовка 3 км. | 26.01 |
|  | в/б Прием и передача мяча снизу 2 руками | 07.02 |
|  | в/б Прием и передача мяча сверху 2 руками | 14.02 |
|  | Нижняя прямая подача | 21.02 |
|  | Верхняя прямая подача | 27.02 |
|  | техника выполнения прыжка на скакалке. | 28.03 |
|  | Гимнастика. Лазание по канату с помощью ног | 06.04 |
|  | Комбинация из нескольких элементов | 04.05 |
|  | техника захватов, освобождение от захватов | 15.05 |

7.2. Контрольно-измерительные материалы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование экспресс-теста | юноши | девушки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 метров | 9,5 | 10,2 | 11,0 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 1500 метров | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| Бег 2000 метров | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у |
| Метание мяча (м) | 38 | 30 | 24 | 25 | 19 | 15 |
| Бег 30 метров | 4,9 | 5,4 | 5,9 | 5,0 | 5,7 | 6,1 |
| Бег 1000 метров | 4,20 | 4,45 | 5,25 | 4,40 | 5,20 | 5,45 |
| Челночный бег 3х10 метров | 8,3 | 8,8 | 9,3 | 8,7 | 9,3 | 10,0 |
| Прыжок в длину с места | 190 | 175 | 160 | 185 | 165 | 150 |
| Прыжок в высоту с разбега | 120 | 110 | 95 | 110 | 100 | 90 |
| Лыжная подготовка 2 км. | 12,30 | 13,30 | 14,30 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| Лыжная подготовка 3 км. | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у | б/у |
| Поднимание туловища из положения лежа (за 1 минуту), стопы закреплены | 35 | 31 | 26 | 32 | 27 | 23 |
| Подтягивание: мальчики из виса, девочки из лежа | 8 | 6 | 4 | 19 | 15 | 9 |
| Прыжки на скакалке | 120 | 130 | 135 | 110 | 115 | 120 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Демонстрировать 4, 5, 6 видов испытаний норм «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

**8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса учебного предмета физическая культура**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Необходимое** **количество** |
| **Основная школа** |
|
|  | **БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)** |  |
|  | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д |
|  | Примерная программа основного общего образования по физкультуре | Д |
|  | Авторские рабочие программы по физкультуре | Д |
|  | Учебник по физической культуре | К |
|  | Научно-популярная и художественная литература по физкультуре, спорту, Олимпийскому движению | Д |
|  | Методические издания по физкультуре для учителей  | Д |
|  | **ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ** |  |
|  | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»  | Д |
|  | **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ** |  |
|  | Мультимедийный компьютер | Д |
|  | Мультимедиа проектор | Д |
|  | Принтер лазерный | Д |
|  | **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ** |  |
|  | **Гимнастика** |  |
|  | Стенка гимнастическая | Г |
|  | Бревно гимнастическое напольное | Г |
|  | Бревно гимнастическое высокое | Г |
|  | Козел гимнастический | Г |
|  | Конь гимнастический |  |
|  | Перекладина гимнастическая | Г |
|  | Канат для лазания, с механизмом крепления | Г |
|  | Мост гимнастический подкидной | Г |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |
|  | Комплект навесного оборудования  | Г |
|  | Коврик гимнастический | К |
|  | Маты гимнастические |  |
|  | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | Г |
|  | Мяч малый (теннисный) | К |
|  | Скакалка гимнастическая | К |
|  | Мяч малый (мягкий) | К |
|  | Палка гимнастическая | К |
|  | Обруч гимнастический | К |
|  | **Легкая атлетика** |  |
|  | Планка для прыжков в высоту | Д |
|  | Стойки для прыжков в высоту | Д |
|  | Барьеры л/а тренировочные |  |
|  | Флажки разметочные на опоре | Г |
|  | Лента финишная | Д |
|  | **Спортивные игры** |  |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д |
|  | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |
|  | Мячи баскетбольные | Г |
|  | Стойки волейбольные универсальные | Д |
|  | Сетка волейбольная | Д |
|  | Мячи волейбольные | Г |
|  | Табло перекидное | Д |
|  | Мячи футбольные | Г |
|  | Номера нагрудные | Г |
|  | Компрессор для накачивания мячей | Д |
|  | **Средства до врачебной помощи** |  |
|  | Аптечка медицинская | Д |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ** |  |
|  | Спортивный зал игровой |  |
|  | Кабинет учителя |  |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  |  |
|  | **ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)** |  |
|  | Легкоатлетическая дорожка | Д |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |
|  | Площадка игровая баскетбольная | Д |
|  | Площадка игровая волейбольная | Д |
|  | Гимнастический городок | Д |
|  | Полоса препятствий | Д |
|  | Лыжная трасса | Д |

Условные обозначения:

* **Д -** демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
* **К** - полный комплект (из расчета на каждого обучающегося, исходя из реальной наполняемости класса);
* **Г** - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся.

 **9. Календарно-тематическое планирование.**

Класс: 7

Учитель: Семененко С.В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Дата проведения урока | Факти ческая дата прове дения урока | Тема урока | Виды контроля |
| Тес тирова ние | За чет |
| 1 | 01.09 |  | Инструктаж по технике безопасности, охране труда по легкой атлетике, стартовый разгон |  |  |
| 2 | 05.09 |  | Обучение технике бега 30 метров. Зачет. Подготовка к сдаче норм ГТО. |  | + |
| 3 | 06.09 |  | Инструктаж по технике безопасности по бадминтону. Обучение специальным упражнениям для развития физических качеств в бадминтоне |  |  |
| 4 | 08.09 |  | Обучение технике бега 60 метров. Зачет. Подготовка к сдаче норм ГТО. |  | + |
| 5 | 12.09 |  | Обучение технике длительного бега в равномерном темпе до 11мин |  |  |
| 6 | 13.09 |  | Обучение техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Эстафеты с воланом. |  |  |
| 7 | 15.09 |  | Обучение технике челночного бега 3х10 метров. Тестирование | + |  |
| 8 | 19.09 |  | Обучение технике бега 1000 метров. Зачет |  | + |
| 9 | 20.09 |  | Обучение технике упражнений с ракеткой в бадминтоне. |  |  |
| 10 | 22.09 |  | Обучение технике эстафетного бега. Становление и развитие Олимпийского движения в России. |  |  |
| 11 | 26.09 |  | Обучение технике прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. Зачет |  | + |
| 12 | 27.09 |  | Обучение техники подачи у стены, в парах. Парная эстафета. |  |  |
| 13 | 29.09 |  | Обучение технике метания малого мяча на дальность. Зачет. Подготовка к сдаче норм ГТО. |  | + |
| 14 | 03.10 |  | Обучение технике метания малого мяча в цель. Зачет |  | + |
| 15 | 04.10 |  | Обучение техники подачи волана в парах. Парные эстафеты.  |  |  |
| 16 | 06.10 |  | Обучение технике броска набивного мяча (2кг) с шага (вперед-вверх) |  |  |
| 17 | 10.10 |  | Обучение технике прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Зачет.. |  | + |
| 18 | 11.10 |  | Обучение техники перекидывания воланов в парах. |  |  |
| 19 | 13.10 |  | Обучение технике бега по дистанции кросс 2000м без у/в. Виды состязаний в ОИ древности Подготовка к сдаче норм ГТО |  |  |
| 20 | 17.10 |  | Инструктаж по технике безопасности, форма одежды на уроках баскетбола. Правила игры. |  |  |
| 21 | 18.10  |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Подставка» |  |  |
| 22 | 20.10 |  | Обучение технике перемещений и остановок. Цель и задачи современного ОД |  |  |
| 23 | 24.10 |  | Обучение технике ловли и передача мяча. Зачет |  | + |
| 24 | 25.10 |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Откидка» |  |  |
| 25 | 27.10 |  | Обучение технике ловли и передачи мяча в тройках, с сопротивлением защитника |  |  |
| 26 | 07.11 |  | Обучение технике ведения мяча с сопротивлением защитника, без зрительного контроля |  |  |
| 27 | 08.11 |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Добивание» |  |  |
| 28 | 10.11 |  | Обучение технике штрафного броска в кольцо. Зачет. |  | + |
| 29 | 14.11 |  | Обучение технике броска мяча в кольцо в движении Зачет |  | + |
| 30 | 15.11 |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Толчок» |  |  |
| 31 | 17.11 |  | Обучение тактике овладения мячом и противодействия |  |  |
| 32 | 21.11 |  | Обучение технике перехвата мяча. Основы развития и тестирования физических качеств. |  |  |
| 33 | 22.11 |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Перевод» |  |  |
| 34 | 24.11 |  | Обучение тактике позиционного нападения с изменением позиций |  |  |
| 35 | 28.11 |  | Обучение тактике нападения быстрым прорывом. Обучение тактике свободного нападения |  |  |
| 36 | 29.11 |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Подставка» открытой и закрытой стороной ракетки |  |  |
| 37 | 01.12 |  | Обучение технике учебные игры, судейство игр |  |  |
| 38 | 05.12 |  | Обучение технике судейства игр учащимися |  |  |
| 39 | 06.12 |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Откидка» открытой и закрытой стороной ракетки |  |  |
| 40 | 08.12 |  | Инструктаж по технике безопасности, охране труда по лыжной подготовке**,** подбор инвентаря |  |  |
| 41 | 12.12 |  | Обучение технике переменного двухшажного хода. Первые успехи российских спортсменов на ОИ |  |  |
| 42 | 13.12 |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Добивание» открытой и закрытой стороной ракетки |  |  |
| 43 | 15.12 |  | Обучение технике одновременного одношажного хода.. |  |  |
| 44 | 19.12 |  | Обучение технике подъема в гору скользящим шагом |  |  |
| 45 | 20.12 |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Толчок» открытой и закрытой стороной ракетки |  |  |
| 46 | 22.12 |  | Обучение технике спуска с горы в основной стойке |  |  |
| 47 | 26.12 |  | Обучение технике преодоления бугров и впадин при спуске с горы. |  |  |
| 48 | 27.12 |  | Совершенствование техники выполнения ударов на сетке «Перевод» открытой и закрытой стороной ракетки |  |  |
| 49 | 29.12 |  | Обучение технике преодоления неровностей при спуске. Тестирование. | + |  |
| 50 | 12.01 |  | Обучение технике поворотов на месте махом. Понятие спортивно-оздоровительной тренировки. |  |  |
| 51 | 16.01 |  | Совершенствование техники выполнения плоской подачи открытой стороной ракетки |  |  |
| 52 | 17.01 |  | Обучение технике поворотов в движении «переступанием» |  |  |
| 53 | 19.01 |  | Обучение технике перехода с хода на ход. Основные правила развития физ. качеств |  |  |
| 54 | 23.01 |  | Совершенствование техники выполнения плоской подачи закрытой стороной ракетки |  |  |
| 55 | 24.01 |  | Обучение правилам игры на лыжах «Гонки с преследованием» |  |  |
| 56 | 26.01 |  | Прохождение на время дистанции 3 км. Зачет. Классификация мазей и парафинов и способы их нанесения. Подготовка к сдаче норм ГТО |  | + |
| 57 | 30.01 |  | Совершенствование техники выполнения высокой подачи открытой стороной ракетки |  |  |
| 58 | 31.01 |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Правила игры. |  |  |
| 59 | 02.02 |  |  Обучение технике стоек, перемещений. Основные этапы развития Олимпийского движения в России. |  |  |
| 60 | 06.02 |  | Совершенствование техники выполнения высокой подачи закрытой стороной ракетки |  |  |
| 61 | 07.02 |  | Обучение технике приема мяча снизу, сверху двумя руками. Зачет |  | + |
| 62 | 09.02 |  | Совершенствование техники передвижений в средней зоне площадки. |  |  |
| 63 | 13.02 |  | Совершенствование техники выполнения высокой подачи открытой стороной ракетки |  |  |
| 64 | 14.02 |  | Обучение технике передачи мяча снизу, сверху двумя руками на месте. Зачет |  | + |
| 65 | 16.02 |  | Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками после перемещений. |  |  |
| 66 | 20.02 |  | Совершенствование техники передвижений в левый угол площадки. Способы определения нагрузки. |  |  |
| 67 | 21.02 |  | Обучение технике прямой нижней подачи. Зачет |  | + |
| 68 | 27.02 |  | Обучение технике прямой верхней подачи. Зачет |  | + |
| 69 | 28.02 |  | Совершенствование техники передвижений в правый угол площадки. |  |  |
| 70 | 02.03 |  | Обучение технике приема мяча с подачи. Физическая подготовка как система регулярных занятий в развитии физических качеств. |  |  |
| 71 | 06.03 |  | Обучение технике прямого нападающего удара после передачи. Обучение технике блокирования. |  |  |
| 72 | 07.03 |  | Совершенствование техники ударов в средней зоне площадки в бадминтоне. |  |  |
| 73 | 09.03 |  | Совершенствование техники блокирования |  |  |
| 74 | 13.03 |  | Совершенствование техники прямой нижней подачи |  |  |
| 75 | 14.03 |  | Совершенствование техники плоского удара в средней зоне площадки. |  |  |
| 76 | 16.03  |  | Обучение технике учебной игры, судейство игр. |  |  |
| 77 | 27.03 |  | Инструктаж по технике безопасности, охране труда по гимнастике |  |  |
| 78 | 28.03 |  | Обучение технике выполнения построений и перестроений. Обучение технике выполнения прыжка на скакалке. Тестирование. | + |  |
| 79 | 30.03 |  | Обучение технике выполнения комбинации «мост» |  |  |
| 80 | 03.04 |  | Совершенствование техники короткого удара в средней зоне площадки. |  |  |
| 81 | 04.04 |  | Освоение техники опорных прыжков. |  |  |
| 82 | 06.04 |  | Обучение технике лазания по канату. Правила составления занятий спортивно-оздоровительной направленности. Зачет |  | + |
| 83 | 10.04 |  | Совершенствование техники высокого удара в средней зоне площадки. |  |  |
| 84 | 11.04 |  | Обучение технике выполнения стойки на голове. Осанка как показатель физического развития человека. |  |  |
| 85 | 13.04 |  | Обучение технике выполнения упражнений в равновесии. Классификация акробатических упражнений. |  |  |
| 86 | 17.04 |  | Совершенствование техники плоского удара в средней зоне площадки открытой и закрытой стороной ракетки. |  |  |
| 87 | 18.04 |  | Обучение технике выполнения стойки на лопатках. Подтягивание. Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
| 88 | 20.04 |  | Обучение технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках.  |  |  |
| 89 | 24.04 |  | Совершенствование техники короткого удара в средней зоне площадки открытой и закрытой стороной ракетки. |  |  |
| 90 | 25.04 |  | Обучение технике выполнения стойки на голове. Правила составления акробатических комбинаций. |  |  |
| 91 | 27.04 |  | Обучение технике выполнения кувырка назад в полушпагат.  |  |  |
| 92 | 02.05 |  | Совершенствование техники высокого удара в средней зоне площадки открытой и закрытой стороной ракетки. |  |  |
| 93 | 04.05 |  | Обучение технике выполнения акробатических комбинаций. Зачет |  | + |
| 94 | 06.05 |  | Инструктаж по технике безопасности, охране труда по единоборствам. Обучение технике стоек и передвижений в стойке |  |  |
| 95 | 11.05 |  | Обучение технике нападающего удара «смеш» |  |  |
| 96 | 15.05 |  | Обучение технике захватов, освобождение от захватов. Зачет. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО. |  | + |
| 97 | 16.05 |  | Обучение правилам подвижной игры «Выталкивание из круга». Особенности подбора упражнений для развития силовой выносливости. |  |  |
| 98 | 18.05 |  | Обучение технике передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой и закрытой стороной ракетки  |  |  |
| 99 | 22.05 |  | Обучение технике защитных действий. |  |  |
| 100 | 23.05 |  | Обучение технике эстафетного бега, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Подготовка к сдаче норм ГТО. |  |  |
| 101 | 25.05 |  | Обучение технике нападающего удара «смеш», с различными вариантами упражнений. |  |  |
| 102 | 26.05 |  | Обучение технике высокого атакующего удара из средней зоны площадки. Виды состязаний в Олимпийских играх древности. |  |  |