**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре и учебной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2010) и является частью федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

**Целью** рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

* на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закреп­ление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому разви­тию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на со­стояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о сис­теме организма;
* углубленное представление об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Количество часов в год 103, из расчета 3 часа в неделю.

Программный материал имеет две части — инвариативную (базовая часть) и вариативную:

на инвариативную часть отводится 81 часов;

на вариативную часть отводится 22 часа.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе используется учебник:

Физическая культура: Учеб. для учащихся 5–7 кл. общеобразоват. учреждений./ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2002.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 4 контрольных упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в мониторинговую карту (Приложение).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решение задач конкретного урока.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России;
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические» и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональ­ной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических уп­ражнений общеразвивающей и корригирующей направленно­сти, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кро­вообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических про­цессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регу­лярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физи­ческой подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудова­ния, принципы создания простейших спортивных сооруже­ний и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и ока­зания доврачебной помощи при занятиях физическими уп­ражнениями.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подби­рать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, доби­ваться оздоровительного эффекта и совершенствования физи­ческих кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматиз­ма на занятиях физическими упражнениями, оказывать пер­вую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и обору­дованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спи­не, руки за головой, кол-во раз  Подтягивание на высокой перекладине (мальчики),  на низкой (девочки)  Лазанье по канату на расстояние 6 м, с | 180  –  6  –  12 | 165  18  –  18  – |
| К выносли­вости | Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 с  16 мин 30 с | 10 мин 10с  21 мин 00 с |
| К координа­ции | Последовательное выпол­нение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Легкая атлетика | 25 |
| 2 | Баскетбол | 188аематический \_\_\_\_\_\_\_ на 2013-2014 уч.г |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Лыжная подготовка | 22 |
| 5 | Элементы единоборства | 8 |
| 6 | Волейбол | 12 |

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 | Изучение техники выполнения высокого старта.  Медленный бег до 4 мин. ТБ на уроках. | 1 | 02.09 |  | Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью |
| 2 | Закрепление техники выполнения высокого старта.. Беговые ОРУ. Тест : прыжок в длину с места. | 1 | 04.09 |  | Совершенствование техники высокого старта.  Тест 6 30 м, изучение техники прыжка в длину с разбега. |
| 3 | Совершенствование техники высокого старта. Тест 30 м. изучение техники прыжка в длину с разбега. | 1 | 05.09 |  |  |
| 4 | Изучение техники выполнения челночного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 9- 10 метров. | 1 | 09.09 |  | Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью М: 4.4 -4.9-5.2 Д:4.8- 5.4 -6.1 |
| 5 | Учет : прыжок в длину с разбега  Тест :челночный бег 3\*10 .Бег 10 мин. | 1 | 11.09 |  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.  М: 14.5-14.9-15.5 Д: 16.5-17.0-17.8 |
| 6 | Развитие выносливости. Метание малого мяча на дальность. | 1 | 12.09 |  | М: 460-420-370 7.3-7.8-8.2  Д: 375-340-300 8.4-9.0-9.6 |
| 7 | Преодоление полосы препятствий. Тест 1000 м. | 1 | 16.09 |  | Уметь метать гранату , пробегать в медленном темпе 12 мин |
| 8 | Совершенствование техники метания малого мяча. | 1 | 18.09 |  | Уметь преодолевать полосу препятствий. |
| 9 | Развитие выносливости. Бег до 12мин. Тест: подтягивание.(м) |  | 23.09 | 19 | 38-32-26 18-13-11 |
| 10 | Равномерный бег по пересеченной местности. | 1 | 25.09 |  | М: 12-10-8 |
| 11 | Контроль: бег1000м (д) и 2000м (ю). | 1 | 26.09 |  | Уметь бегать в гору, с горы, по лесной дороги. |
| 12 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции .Эстафетный бег | 1 | 30.09 |  | 10.10-11.40- 12.40 (Д)  13.00-15.00-16.30(ю) |
| 13 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 02.10 |  | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м |
|  | 2. Баскетбол 12 часов |  |  |  |  |
| 14 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Т.Б на занятиях баскетболом. | 1 | 03.10 |  | Уметь правильно выполнять технические действия. |
| 15 | Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 07.10 |  | Уметь вьшолнять тактико-технические действия в игре |
| 16 | Совершенствование техники выполнения элементов. Варианты ловли и передачи мяча . | 1 | 09.10 |  | Уметь правильно выполнять элементы и играть в баскетбол по правилам |
| 17 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | 10.10 |  | Уметь играть в баскетбол по |
| 18 | Совершенствование перемещений и остановок игрока во время игры. | 1 | 14.10 |  | правилам, технически правильно выполнять броски по заданию учителя. |
| 19 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника. | 1 | 16.10 |  | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |
| 20 | Совершенствование элементов баскетбола в процессе учебной игры. | 1 | 17.10 |  | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |
| 21 | Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | 1 | 21.10 |  | Уметь играть в баскетбол по правилам, технически правильно выполнять игровые действия |
| 22 | Бросок в прыжке со средней дистанции .Учебная игра. | 1 | 23.10 |  | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |
| 23 | Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. | 1 | 24.10 |  | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |
| 24 | Нападение через центрового. Учебная игра. | 1 | 06.11 |  | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |
| 25 | Совершенствование техники поворотов без мяча и с мячом. Учебная игра в баскетбол. | 1 | 07.11 |  | Владеть техникой поворотов |
| 26 | Броски одной и двумя руками после ведения с пассивным сопротивлением. Учебная игра в баскетбол. | 1 | 11.11 |  | Уметь выполнять броски по кольцу с пассивным сопротивлением. |
| 27 | Совершенствование бросков одной, двумя руками после ведения с пассивным сопротивлением. | 1 | 13.11 |  | Уметь правильно выполнять освоенные технические приемы |
| 28 | Закрепление техники бросков по кольцу с пассивным сопротивлением. Учебная игра в баскетбол | 1 | 14.11 |  | Уметь играть в баскетбол |
| 29 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений с пассивным сопротивлением. Учебная игра в баскетбол | 1 | 18.11 |  | Уметь играть в баскетбол. |
| 30 | Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом с пассивным сопротивлением. Учебная игра в баскетбол. | 1 | 20.11 |  | Уметь играть в мини-баскетбол. |
| 31 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом с пассивным сопротивлением. | 1 | 21.11 |  | Уметь применять технику перемещения и технику владения мячом |
| 32 | **Гимнастика с элементами акробатики**  Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Развитие силовых способностей. | **18ч**  1 | 25.11 |  | Знать и выполнять правила ТБ |
| 33 | (М) – подъем переворотом в упор толчком двумя (освоить)  (Д) – развитие силовых способностей | 1 | 27.11 |  | Знать технику выполнения висов и упоров |
| 34 | (М) – развитие силовых способностей  (Д) – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (освоить) | 1 | 28.11 |  | Правильно выполнять основные движения |
| 35 | Оценка техники выполнения освоенных упоров. Развитие силовых способностей | 1 | 02.12 |  | Правильно выполнять основные движения |
| 36 | (М) – поднимание прямых ног в висе на перекладине (освоить)  (Д) – поднимание коленей в висе на перекладине (освоить) | 1 | 04.12 |  | Знать технику выполнения упражнений |
| 37 | (М) – поднимание прямых ног в висе на перекладине (совершенствовать)  (Д) – поднимание коленей в висе на перекладине (совершенствовать) | 1 | 05.12 |  | Уметь выполнять основные движения |
| 38 | Оценка техники выполнения:  (М) – поднимание прямых ног в висе на перекладине  (Д) – поднимание коленей в висе на перекладине | 1 | 09.12 |  | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 39 | 1. Освоить технику опорного прыжка. 2. Лазанья по канату. | 1 | 11.12 |  | Знать технику выполнения |
| 40 | 1. Совершенствование техники опорного прыжка  2. Лазанье по канату | 1 | 12.12 |  | Уметь правильно приземляться. |
| 41 | 1. Оценка техники выполнения опорного прыжка 2. Лазанье по канату на результат. | 1 | 16.12 |  | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 42 | (М) – кувырок вперед в стойку на лопатках (освоить)  (Д) –кувырок назад в полушпагат (освоить) | 1 | 18.12 |  | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно |
| 43 | (М) – кувырок вперед в стойку на лопатках (совершенствовать)  (Д) –кувырок назад в полушпагат (совершенствовать) | 1 | 19.12 |  | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно |
| 44 | Оценка техники выполнения:  (М) – кувырок вперед в стойку на лопатках  (Д) –кувырок назад в полушпагат | 1 | 23.12 |  | Уметь правильно выполнять акробатические элементы раздельно |
| 45 | (М) –стойка на голове с согнутыми ногами (освоить)  (Д) – перекатом назад стойка на лопатках (освоить) | 1 | 25.12 |  | Уметь выполнять акробатические упражнения |
| 46 | (М) –стойка на голове с согнутыми ногами (совершенствовать)  (Д) – перекатом назад стойка на лопатках (совершенствовать) | 1 | 26.12 |  | Уметь выполнять акробатические упражнения |
| 47 | Оценка техники выполнения:  (М) – стойка на голове с согнутыми ногами  (Д) – перекатом назад стойка на лопатках | 1 | 13.01 |  | Уметь правильно выполнять акробатические элементы раздельно |
| 48 | Комбинация из освоенных элементов акробатики (освоить), развитие гибкости. | 1 | 15.01 |  | Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации. |
| 49 | Оценка техники выполнения акробатической комбинации, развитие гибкости. | 1 | 16.01 |  | Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации. |
| 50 | **Лыжная подготовка**    Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой.  Развитие скоростной выносливости | **22ч**  1 | 20.01 |  | Знать и выполнять правила ТБ |
| 51 | Подбор лыжного снаряжения, развитие общей выносливости. | 1 | 22.01 |  | Уметь подбирать лыжные снаряжения. |
| 52 | Попеременный двухшажный ход (совершенствование техники выполнения). Прохождение дистанции 1,5 км | 1 | 23.01 |  | Знать технику попеременного двухшажного хода |
| 53 | Одновременный одношажный ход (освоить технику выполнения). Прохождение дистанции 1,5 км | 1 | 27.01 |  | Иметь представления о технике выполнения |
| 54 | Закрепление навыков одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км | 1 | 2701 |  | Уметь выполнять основные движения |
| 55 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км | 1 | 29.01 |  | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 56 | Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода. Бег на лыжах на результат на 2 км (мин, сек) | 1 | 30.01 |  | (М) -13.00-14.00-14.30  (Д)- 14.00-14.30-15.00 |
| 57 | Подъем в гору скользящим шагом. (освоить технику выполнения)  Прохождение дистанции 1,5 км | 1 | 03.02 |  | Иметь представление о технике выполнения данного хода |
| 58 | Закрепление навыков подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 1,5 км. | 1 | 05.02 |  | Уметь выполнять основные движения |
| 59 | Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом, прохождение дистанции 1,5 км. | 1 | 06.02 |  | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 60 | Оценка техники выполнения подъема в гору скользящим шагом. Бег на лыжах на 2 км на результат (мин, сек) | 1 | 10.02 |  | (М) – 13.00-14.00-14.30  (Д) – 14.00-14.30-15.00 |
| 61 | Поворот на месте махом (освоить технику выполнения). Прохождение дистанции 1,5 км | 1 | 12.02 |  | Иметь представления о технике выполнения |
| 62 | Совершенствовать технику поворота на месте махом. Прохождение дистанции 1,5 км | 1 | 13.02 |  | Уметь выполнять основные движения |
| 63 | Оценка техники выполнения поворота махом. Прохождение дистанции 1,5 км | 1 | 17.02 |  | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 64 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (освоить технику выполнения) | 1 | 19.02 |  | Иметь представление о технике выполнения |
| 65 | Закрепление навыков преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 1,5 км | 1 | 20.02 |  | Уметь выполнять основные движения |
| 66 | Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. | 1 | 24.02 |  | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 67 | Оценка техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Бег на лыжах на 2 км на результат (мин, сек) | 1 | 26.02 |  | (М)- 13.00-14.00-14.30  (Д)- 14.00-14.30-15.00 |
| 68 | Передвижение на лыжах до 5 км. | 1 | 27.02 |  | Владеть техникой длительного передвижения на лыжах |
| 69 | Передвижение на лыжах до 5 км. | 1 | 03.03 |  | Владеть техникой длительного передвижения на лыжах |
| 70 | Бег на лыжах на 2 км на результат.  Игра «Гонки с выбыванием» | 1 | 05.03 |  | (М)- 13.00-14.00-14.30  (Д) -14.00-14.30.15.00 |
| 71 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода | 1 | 06.03 |  | Владеть техникой данного хода |
| **Элементы единоборств** | | **8 ч** |  |  |  |
| 72 | Правила ТБ на занятиях единоборствами. Стойки, передвижения в стойки. Развитие силовых способностей | 1 | 10.03 |  | Знать и выполнять правила ТБ |
| 73 | Виды единоборств. Захваты рук и туловища. Развитие силовой выносливости | 1 | 12.03 |  | Иметь представление о технике захватов |
| 74 | Совершенствование техники захвата рук и туловища. Подвижная игра «Перетягивание в парах» | 1 | 13.03 |  | Владеть техникой захватов |
| 75 | Освобождение от захватов. Развитие ловкости, быстроты. Гигиена борца | 1 | 17.03 |  | Иметь представление о технике освобождения от захватов |
| 76 | Совершенствование техники освобождения от захватов. Подвижная игра «Выталкивание из круга» | 1 | 19.03 |  | Владеть техникой освобождения от захватов |
| 77 | Оказание первой помощи при травмах. Приемы страховки. Развитие силовой выносливости | 1 | 20.03 |  | Знать приемы страховки |
| 78 | Приемы борьбы за выгодное положение. Развитие силовой выносливости. | 1 | 30.03 |  | Иметь представление о технике выполнения данного упражнения |
| 79 | Совершенствование техники приемов борьбы за выгодное положение. Игра «Бой петухов». | 1 | 31.03 |  | Уметь играть в игры с элементами единоборств |
| 80 | **Волейбол**  Правила ТБ на занятиях волейболом.  Стойки игрока, перемещение в стойки | **12ч**  1 | 02.04 |  | Знать и выполнять правила ТБ |
| 81 | Передача мяча над собой сверху двумя руками, снизу двумя руками (совершенствовать) | 1 | 03.04 |  | Уметь выполнять основные движения |
| 82 | Оценка техники выполнения передачи мяча над собой сверху двумя руками, снизу двумя руками | 1 | 07.04 |  | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 83 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед (закрепление навыков) | 1 | 09.04 |  | Владеть техникой быстрого перемещения к мячу |
| 84 | Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 1 | 10.04 |  | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 85 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку (освоить) | 1 | 14.04 |  | Иметь представления о техники выполнения |
| 86 | Совершенствовать технику передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 1 | 16.04 |  | Уметь выполнять основные движения |
| 87 | Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | 1 | 17.04 |  | Уметь правильно выполнять основные движения |
| 88 | Нижняя прямая подача через сетку (освоить). Игра в волейбол по упрощенным правилам | 1 | 21.04 |  | Знать технику выполнения нижней прямой подачи |
| 89 | Закрепление навыков нижней прямой подачи через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам | 1 | 23.04 |  | Уметь выполнять основные движения |
| 90 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление навыков). | 1 | 24.04 |  | Владеть техникой выхода к мячу |
| 91 | Совершенствование техники нападающего удара. Игра в волейбол по упрощенным правилам | 1 | 28.04 |  | Касание мяча сверху раскрытой ладони. |
| 92 | **Легкая атлетика**  Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой, повторить.  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (закрепление навыков) | **12ч**  1 | 30.04 |  | Знать и выполнять правила ТБ |
| 93 | Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Тест: прыжок в длину с места (см) | 1 | 05.05 |  | (М)- 200-180-155  (Д)- 180-165-140 |
| 94 | Оценка техники выполнения прыжков в высоту с разбега, прыжки в высоту с разбега на результат (см). | 1 | 07.05 |  | (М)- 125-115-100  (Д)- 110-100-90 |
| 95 | Метание мяча (150 г) на дальность с места и с разбега  Развитие силовых способностей. | 1 | 08.05 |  | Владеть техникой метания мяча (150 г) на дальность с места и с разбега |
| 96 | Совершенствование техники метания мяча (150 г) на дальность с места и с разбега  Тест: подтягивание (М), поднимание туловища за 30 сек. (Д) | 1 | 12.05 |  | (М)- 8-5-4 (раз)  (Д)- 20-18-16 (раз) |
| 97 | Оценка техники выполнения метания мяча (150 г) на дальность с места и с разбега. Метание мяча на результат (м) | 1 | 14.05 |  | (М) – 39-31-23  (Д) – 26-19-16 |
| 98 | Высокий старт от 30 м до 40 м (совершенствование), техника спринтерского бега. | 1 | 15.05 |  | Владеть техникой спринтерского бега |
| 99 | Совершенствование техники спринтерского бега, скоростной бег до 60 м. Тест: бег 30м (сек) | 1 | 19.05 |  | (М)- 5.0-5.3-5.9  (Д) – 5.2-5.5-6.1 |
| 100 | Бег на результат 60м (сек).  Оценка техники спринтерского бега. | 1 | 21.05 |  | (М)- 9.4-10.2-11.0  (Д)- 9.8-10.4-11.0 |
| 101 | Бег в равномерном темпе до 20 мин (М), до 15 мин (Д). Развитие выносливости. Двухсторонняя игра в футбол | 1 | 22.05 |  | Владеть техникой длительного бега |
| 102 | Тест: бег на 1000 м. Развитие выносливости. Двухсторонняя игра в футбол | 1 | 26.04 |  | (М) – 4.20-4.30-4.40  (Д) – 5.00-5.10-5.20 |
| 103 | Бег на результат на 1500м (мин, сек), совершенствование выносливости. | 1 | 28.05 |  | (М) – 7.00-7.30-8.00  (Д) – 7.30-8.00-8.30 |

**Содержание программы.**

**Основы знаний о физической культуре**

История олимпийского движения в дореволюционной России. Росто –весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжная подготовка, плаванье.

**Гимнастика с основами акробатики**

Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения). Опорные прыжки через гимнастического козла с «подкидного» мостика. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой с большой амплитудой движений и поворотами, полушпагат, равновесия на одной ноге, соскоки. Упражнения на брусьях (девочки): упоры на нижнюю жердь, седы на правом и левом бедре, соскоки с опорой о нижнюю жердь; (мальчики): размахивания в упоре; сед ноги врозь; соскоки с опорой о жердь.  Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор, совершенствование висов, махов и перемахов. Лазание по канату в два приема. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.

**Лыжные гонки**

Одновременные ходы, продолжение совершенствования техники попеременного двухшажный хода, ознакомление с ходами свободного стиля ( коньковый и полуконьковый). Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

**Легкая атлетика**

Старт с опорой на одну руку. Бег с преодолением препятствий (барьеров). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Финиширование. Эстафетный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

**Спортивные игры**

***Баскетбол:*** технические и тактические действия без мяча и с мячом (стойки , передвижения, передачи и ловля мяча, ведение мяча, броски одной и двумя по кольцу с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия, игра по упрощенным правилам.)

***Волейбол:*** технические действия без мяча и с мячом (стойка игрока, передвижения, верхняя передача мяча, нижняя подача, приём снизу); тактические действия в игре по упрощенным правилам.

***Футбол:*** технические действия без мяча и с мячом (удары по неподвижно стоящему и катящемуся мячу, удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, остановка катящегося мяча, ловля и отбивание мяча вратарём); тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Список использованных источников**

1. **Виленский М.А., Туревский И.М.** и др. Физическая культура: Учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 2008.
2. **Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.** Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2007.
3. **Лях В.И., Зданевич А.А**. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2010.
4. **Лях В.И. , Мейксон Г.Б., Ю.А. Копылов** и др. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / Под ред. Ляха В.И., Мейксона Г.Б. – М.: Просвещение, 2007.