

Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России –  
общеобразовательная школа при Посольстве России в Лаосе

|  |   |   |
|--|---|---|
| «Рассмотрено»<br>руководитель МО<br>_____/ Качурина Л.П./<br>Протокол № ____<br>от «    »                    2021 г. | «Согласовано»<br>зам. директора по УВР<br>_____/ Сафин А.Р. /<br>от «    »                    2021 г. | «Утверждаю»<br>Директор школы<br>_____/Поздняков А.П./<br>Распоряжение № ____<br>от «    »                    2021 г. |
|--|---|---|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ступень образования основное общее образование 7 класс

количество часов 68, в неделю 2 ч

Программу составил:

Малейченко Григорий Александрович,

Учитель физкультуры и ОБЖ

ВЬЕНТЬЯН

2021 год

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы М. Я. Виленского «Физическая культура» 5-7 классы. Реализация программы предполагает использование УМК: Физическая культура. 5–7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 239 с.

Рабочая программа учебного курса 7 класса по физической культуре разработана с учётом требований и положений, изложенных в следующих документах:

- Конституция Российской Федерации (ст.43)
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ статьи 10, 11, 12, 28, 29, 30, 47, 55, 66, «Об образовании в Российской Федерации»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденных постановлением главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28.
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2021-2022 учебный год
- Федеральный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644)
- Федеральный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644)
- Положение о специализированном структурном образовательном подразделении Посольства России в Лаосе, от 1 февраля 2016 года;
- Основная образовательная программа ООО средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Лаосе
- Учебный план средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Лаосе на 2021-2022 уч.год.
- Положение о рабочей программе педагога средней общеобразовательной школы при Посольстве России в Лаосе.

Количество часов по программе – 68 ч. Количество часов в неделю – 2 ч.

| Порядковый номер учебника в Федеральном перечне | Автор/Авторский коллектив   | Название учебника   | Класс      | Издатель учебника          |
|---|---|---------------------|------------|----------------------------|
| <u>1.1.2.8.1.1.1</u>                            | М.Я Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М.Я. Виленского | Физическая культура | 5–7 классы | Издательство «Просвещение» |

Цели и задачи

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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа физического воспитания учащихся 5 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа создает условия для реализации деятельностного подхода.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Форма организации образовательного процесса классно-урочная: традиционные уроки (усвоение новых знаний, закрепление изученного, повторительно-обобщающий урок, комбинированный урок, урок контроля знаний, урок-практикум); нестандартные уроки: зачёт, семинар, индивидуальные консультации, оказываемые дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

Реализация программы возможна с использованием сетевого, электронного, дистанционного обучения.

Количество часов по программе – 68 часа, проектно-исследовательская деятельность интегрирована в уроки.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»**

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием

### **3. Содержание учебного курса «Физическая культура»**

#### **Знания о физической культуре –в процессе занятий**

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Специальные упражнения для органов зрения. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Как правильно дышать при

различных физических нагрузках. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом ( на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).

### **Способы физкультурной деятельности – в процессе занятий**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование – 68 часов**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе занятий**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность – 68 часа

#### **Гимнастика с основами акробатики - 9 часов**

*Теоретические сведения*

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

*Практический материал*

*Построения и перестроения.* Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д.

*Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.* Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

*Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега.* Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

*Упражнения в расслаблении мышц.* Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

*Упражнения на осанку.* Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

*Упражнения с предметами*

*С гимнастическими палками.* Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3

—4 упражнения с гимнастической палкой.

*С большими обручами.* Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

*Со скакалками.* Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

*Переноска груза и передача предметов.* Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м.

*Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов* весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

*Равновесие.* Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в две шеренги с определенным расстоянием между обучающимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

*Основные требования к знаниям и умениям обучающихся*

*Обучающиеся должны знать:*

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

*Обучающиеся должны уметь:*

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;

### **Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» - 9 часов**

*Теоретические сведения*

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину, высоту и метании мяча.

*Практический материал*

*Ходьба.* Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

*Прыжки.* Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

*Метание.* Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей.

*Основные требования к знаниям и умениям обучающихся*

*Обучающиеся должны знать:*

- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

*Обучающиеся должны уметь:*

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с места;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

### **Подвижные и спортивные игры - 34 часа**

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.*

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.*

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.*

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.*

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.*

**Баскетбол – 11 часов**

*Теоретические сведения*

Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

*Практический материал*

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные

игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег - ловля мяча – остановка шагом - передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3 - 5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8 - 15 раз)

Волейбол – 11 часов

*Теоретические сведения*

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

*Практический материал*

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Бадминтон – 12 часов

*Теоретические сведения*

Основные термины и понятия игры в бадминтон, история развития бадминтона. Требования к оборудованию и инвентарю на занятиях бадминтоном. Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре.

*Практический материал*

Стойки и перемещения игрока. Передвижения по зонам площадки. Кистевой удар. Координация движений перемещения. Совершенствование жонглирования. Короткий удар на сетке. Высоко-далекий удар.

*Основные требования к знаниям и умениям обучающихся*

*Обучающиеся должны знать:*

- как влияют занятия спортивными играми на организм;
- правила игр.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять технические приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;

## **Плавание 16 часов**

*Знакомство с историей развития плавания.* Соблюдение правил безопасности. Описание техники выполнения упражнений на суше и воде. Выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения плавания. Освоение теоретических основ плавания.

*Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения плавания.* Освоение теоретических основ плавания. Совершенствование техники упражнений. Овладение требованиями правила Т.Б, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений и тестов.

*Совершенствование техники упражнений на воде.* Овладение требованиями и правилами, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений и тестов. Измерение результатов, помощь в оценке и проведении соревнований. Оказание помощи в подготовке мест проведения занятий. Соблюдение правил соревнований.

С целью оптимизации двигательной активности на уроках физической культуры, изучение материала по темам: знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности проходит в процессе уроков, при прохождении разделов программы часы распределены равномерно в каждый раздел изучаемой программы.

Основными принципами, идеями и подходами для реализации цели и задач являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

| № п/п                            | Тема урока  | Дата  | Количество часов | Примечание |
|----------------------------------|---|-------|------------------|------------|
| <b>Лёгкая атлетика – 9 часов</b> |   |       |                  |            |
| №1                               | Вводный ИТБ на уроках физической культуры при занятиях на спортивных площадках и в спортивном зале. ИТБ на уроках легкой атлетики и подвижных игр. Понятие об утомлении и переутомлении. Бег с максимальной скоростью до 50 м. спортивные игры. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Спортивная игра «Русская лапта».  | 02.09 | 1                |            |
| №2                               | Основы знаний: Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м. на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Развитие скоростных способностей. Спортивные игры | 07.09 | 1                |            |
| №3                               | Основы знаний: Ритуал открытия Олимпийских игр. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 200 метров на результат. Спортивные игры  | 09.09 | 1                |            |
| №4                               | Основы знаний: Профилактика избыточного веса. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Спортивные игры   | 14.09 | 1                |            |
| №5                               | Основы знаний: Осанка. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. 60м на результат. Спортивные игры  | 16.09 | 1                |            |
| №6                               | <b>Метание.</b> Основы знаний: Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. В горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 8 – 10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. 30м – на результат. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Спортивная игра «Русская лапта».           | 21.09 | 1                |            |
| №7                               | Основы знаний: Сколько раз в неделю надо выполнять упражнения на развития силы. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние; в коридор 5 – 6 м. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.  | 23.09 | 1                |            |

|                                       |   |       |   |  |
|---------------------------------------|---|-------|---|--|
|                                       | Спортивная игра «Русская лапта».  |       |   |  |
| №8                                    | <b>Прыжки.</b><br>ИТБ при прыжках в длину. Основы знаний. Овладение техникой прыжка в длину с места. Повторение специальных беговых упражнений. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжок в длину с места – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «Пионербол» | 28.09 | 1 |  |
| №9                                    | Совершенствование ОРУ в движении, сочетание различных видов ходьбы и бега, высокий старт: бег с преодолением 2-3 препятствий, по разметкам. Тестирование прыжка в длину с места Подвижные игры и эстафеты.  | 30.09 | 1 |  |
| Подвижные и спортивные игры – 34 часа |   |       |   |  |
| Баскетбол - 11 часов                  |   |       |   |  |
| №10                                   | Основы знаний: правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Обучение техники броска двумя руками от головы с места. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Личная защита. Игра «Баскетбол»  | 12.10 | 1 |  |
| №11                                   | Основы знаний: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Закрепление техники броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Личная защита. Игра «Баскетбол»   | 14.10 | 1 |  |
| №12                                   | Основы знаний: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Совершенствование техники броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Личная защита. Игра «Баскетбол»   | 19.10 | 1 |  |
| №13                                   | Основы знаний: формирование знаний и представлений о терминологии в баскетболе.   | 21.10 | 1 |  |

|                     |  |       |   |  |
|---------------------|--|-------|---|--|
|                     | Совершенствование техники броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Личная защита. Игра «Баскетбол»  |       |   |  |
| №14                 | Основы знаний: ведение мяча с сопротивлением на месте. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Игра «Баскетбол»  | 26.10 | 1 |  |
| №15                 | Основы знаний: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Оценка усвоения техники броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Игра «Баскетбол»  | 28.10 | 1 |  |
| №16                 | Основы знаний: формирование знаний и представлений об истории возникновения и забвения античных Олимпийских игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2*2,3*3,4*4).. Игра «Баскетбол» | 02.11 | 1 |  |
| №17                 | Основы знаний: формирование знаний и представлений о терминологии в баскетболе. Техника безопасности при игре в баскетбол. Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком.   | 09.11 | 1 |  |
| №18                 | Основы знаний: сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Разучивание техники передачи мяча в парах и тройках двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.  | 11.11 | 1 |  |
| №19                 | Основы знаний: формирование знаний и представлений о терминологии в баскетболе. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке.  | 23.11 | 1 |  |
| №20                 | Совершенствование техники броска мяча по кольцу одной рукой с места. Игра «Баскетбол»  | 25.11 | 1 |  |
| Волейбол – 11 часов |  |       |   |  |

|     |  |       |   |  |
|-----|--|-------|---|--|
| №21 | Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол.<br>Перемещения в волейболе, стойка в волейболе   | 30.11 | 1 |  |
| №22 | Техника безопасности при проведении занятий и соревнований, терминология, правила соревнований игры в волейбол. Передвижения игрока.   | 02.12 | 1 |  |
| №23 | Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу.   | 07.12 | 1 |  |
| №24 | Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и снизу.   | 09.12 | 1 |  |
| №25 | Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и снизу. Передвижения игрока. Основы нижней прямой подачи. | 14.12 | 1 |  |
| №26 | Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол.<br>Перемещения в волейболе, стойка в волейболе   | 16.12 | 1 |  |
| №27 | Техника безопасности при проведении занятий и соревнований, терминология, правила соревнований игры в волейбол. Передвижения игрока.   | 21.12 | 1 |  |
| №28 | Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу.   | 21.12 | 1 |  |
| №29 | Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и снизу.   | 23.12 | 1 |  |
| №30 | Овладение элементарными умениями в технических приемах игры в волейбол. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и снизу. Передвижения игрока. Основы нижней прямой подачи. | 23.12 | 1 |  |
| №31 | Закрепление всех изученных приемов и навыков.<br>Двухсторонняя игра в пионербол с элементами волейбола.  | 28.12 | 1 |  |

| Бадминтон – 12 часов |   |       |   |  |
|----------------------|---|-------|---|--|
| №32                  | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю. Представление о правильном хвате ракетки, положении кисти. Обучение игровым стойкам. Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке                         | 30.12 | 1 |  |
| №33                  | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста. Обучение короткой подаче. Обучение мягким ударам перед собой  | 11.01 | 1 |  |
| №34                  | Обучение высокодалекой подаче. Обучение высокодалеким ударам.   | 13.01 | 1 |  |
| №35                  | Обучение плоской подачи. Обучение плоским ударам.   | 18.01 | 1 |  |
| №36                  | Обучение укороченному удару (мягкому)   | 20.01 | 1 |  |
| №37                  | Обучение нападающему удару над головой справа   | 25.01 | 1 |  |
| №38                  | Обучение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию.  | 25.01 | 1 |  |
| №39                  | Обучение перемещению назад при ударе над головой справа   | 27.01 | 1 |  |
| №40                  | Обучение перемещению назад при ударе над головой справа   | 01.02 | 1 |  |
| №41                  | Разбор правил одиночной игры. Игра в бадминтон. Подвижные игры.   | 01.02 | 1 |  |
| №42                  | Разбор правил парной игры. Игра в бадминтон. Подвижные игры.  | 03.02 | 1 |  |
| №43                  | Разбор правил микс-игры. Игра в бадминтон. Подвижные игры.  | 08.02 | 1 |  |
| Плавание 16 часов    |   |       |   |  |
| №44                  | Инструктаж по Т.Б на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках, теоретические основы плавания кролем на груди. Особенности водной среды. Проверка плавательной подготовленности. Упражнения для освоения с водой. Выдохи в воду. Движения ногами (со вспомогательными средствами) | 10.02 | 1 |  |
| №45                  | Скольжения на груди с задержкой дыхания. Имитация на суше гребковых движений, в воде движения руками  | 22.02 | 1 |  |
| №46                  | Поочередное скольжение на груди и на спине в обтекаемом положении. Упражнения по  | 24.02 | 1 |  |

|  |  |       |   |  |
|--|--|-------|---|--|
|  | согласованию движений руками и ногами с выдохом в воду   |       |   |  |
| №47  | Упражнения для освоения с водой. Выдохи в воду. Движения ногами (со вспомогательными средствами) Имитация на суше гребковых движений, в воде движения руками   | 01.03 | 1 |  |
| №48  | Скольжения на груди с задержкой дыхания. Имитация на суше гребковых движений, в воде движения руками   | 03.03 | 1 |  |
| №49  | Поочередное скольжение на груди и на спине в обтекаемом положении. Упражнения по согласованию движений руками и ногами с выдохом в воду  | 10.03 | 1 |  |
| №50  | Плавание изученным способом в координации  | 15.03 | 1 |  |
| №51  | Инструктаж по ТБ, основы плавания кролем. Скольжение на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами   | 17.03 | 1 |  |
| №52  | Попеременное плавание кролем на груди и на спине с помощью ног. Движения руками с согласованием с дыханием. Специальные упражнения   | 22.03 | 1 |  |
| №53  | Инструктаж по ТБ, основы плавания кролем. Скольжение на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами   | 24.03 | 1 |  |
| №54  | Попеременное плавание кролем на груди и на спине с помощью ног. Движения руками с согласованием с дыханием. Специальные упражнения   | 29.03 | 1 |  |
| №55  | Скольжение на спине и на груди в обтекаемом положении. Свободное плавание. игры в воде   | 31.03 | 1 |  |
| №56  | Игры в воде. Прыжки в воду. Плавание на технику. Старты. Повороты  | 12.04 | 1 |  |
| №57  | Игры в воде. Прыжки в воду. Плавание на технику. Старты. Повороты  | 14.04 | 1 |  |
| №58  | Скольжение на спине и на груди в обтекаемом положении. Свободное плавание. игры в воде   | 19.04 | 1 |  |
| №59  | Игры в воде. Прыжки в воду. Плавание на технику. Старты. Повороты  | 21.04 | 1 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики – 9 часов |  |       |   |  |
| №60  | Инструктаж по Т/б по гимнастике. Основы знаний: Основные правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Тестирование – наклон вперед из положения, сидя. Подвижные игры: «Не урони мешочек», «Сохрани равновесие». Эстафеты с предметами. | 26.04 | 1 |  |

|     |  |       |   |  |
|-----|--|-------|---|--|
| №61 | Основы знаний: Техника прыжков. Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). Развитие скоростно-силовых способностей.                                   | 28.04 | 1 |  |
| №62 | Основы знаний: Висы и упоры. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. | 05.05 | 1 |  |
| №63 | Основы знаний: Кувырок назад и полушпагат (девочки). Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей.  | 12.05 | 1 |  |
| №64 | Основы знаний: Профилактика избыточного веса. Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.  | 17.05 | 1 |  |
| №65 | Основы знаний: Стойка на голове и руках. Строевой шаг. ОРУ. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положение лежа на спине.  | 19.05 | 1 |  |
| №66 | Основы знаний: Техника подъема переворотом махом одной, толчком другой.  | 24.05 | 1 |  |
| №67 | ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. «Мост» из положения лежа на спине – на результат.  | 26.05 |   |  |
| №68 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности, составление плана занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показаний здоровья. Отжимание в упоре лежа. Подвижные игры. ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.  | 31.05 |   |  |