

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение
Фабричная основная общеобразовательная школа пгт Лальск
Лузского муниципального округа Кировской области
(МОКУ Фабричная ООШ пгт Лальск)

Утверждаю:
И.о.директора МОКУ Фабричной ООШ пгт Лальск
Н.С.Осенникова
Приказ №_01-01/70 от 20.06.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
7 КЛАСС
НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Автор – составитель:
Буркова А.И.
Учитель физической
культуры

пгт. Лальск

2023

Пояснительная записка

Программа «Физическая культура. 7 класс» разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования.

- Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 7 классы. Основная школа. М, Просвещение 2015;
- Программы «Физическая культура, 7 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2015г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2011

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол) Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно- образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Цель программы:

- освоение учащимися 7 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Цели изучения курса :

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

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

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

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи физического воспитания учащихся 7 классов:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб кости) способностей;
- 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 68 ч. из расчета 2 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры (баскетбол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности,

этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (28 ч.) Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (10 ч.) Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

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

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и

размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. (10 ч.) Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (20 ч.)

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 7 классов

Разделы программы	7 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Легкая атлетика	28
Гимнастика с основами акробатики	10
Лыжные гонки	10
Спортивные игры	20
Всего часов	68

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	28	18			10
3	Спортивные игры	20		4		8 8
4	Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
5	Лыжная подготовка	10			10	
	Всего часов:	68	22	10	18	18

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координаци онные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12		165—180	200		155—175	190
			13	145	170—190	205	135	160—180	200
			14	150	180—195	210	140	160—180	200
			15	160	190—205	220	145	165—185	205
				175			155		
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12						
			13	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			14	1000		1400	800		1200
			15	1050	1150—1250	1450	850	950—1100	1250
				1100	1200—1300	1500	900	1000—1150	1300
		1250—1350			1050—1200				
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18

		сидя, см	14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5	13—15	17
			15				5	12—13	16

Учебно-методический комплект.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2008.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 7 класс, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 7-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ пп	Дата		Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
						Предметные	Личностные	Метапредметные
Легкая атлетика 18 ч								
1			Техника безопасности на уроках л/атлетики. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Развитие выносливости.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение
2			Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.		
3			Бег с низкого старта. Метание мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники бега с низкого старта. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта; метать мяч на дальность.		
4			Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки)	Комбинированный	Совершенствование техники бега с низкого старта Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;		
5			Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции; выполнять прыжки в длину с разбега.		
6			Метание мяча. Развитие сил.к-в.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Метать мяч на дальность.		
7			Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на средние дистанции;		

8			Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.	<p>других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
9			Метание мяча. Развитие выносливости	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Метать мяч на дальность.		
10			Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;		
11			Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;		
12			Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Метать мяч на дальность. Знать правила игры.		
13			Развитие выносливости. Развитие сил.к-в (подтягивание, пресс).	Контроль	Контроль бега на выносливость. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на средние дистанции;		
14			Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину с разбега.		
15			Метание мяча. Развитие выносливости	Контроль	Контроль техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Метать мяч на дальность.		
16			Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	Контроль	Совершенствование бега на короткие дистанции. Контроль техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции; Выполнять прыжки в длину с разбега		
17			Бег с ускорением 60 м. Эстафеты	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

						Бегать с низкого старта на короткие дистанции;		
18			Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на средние дистанции;		
Спортивные игры (4 ч)								
19			ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать,
20			Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры.		
21			Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		
22			Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с ближней, средней дистанций.		

								<p>выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>
Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)								
23			ТБ на уроках по гимнастике Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гибкость.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со
24			Лазание по канату. Упражнения на брусках.	Комбинированный	Обучение технике лазания по канату. Обучение технике упражнений на брусках параллельных для мальчиков, упражнений на бревне для девочек.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по канату; технике упражнений на брусках параллельных.		
25			Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание,	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусках.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на		

			пресс).		Развитие силовых качеств	брусьях.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
26		Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений.			
27		Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне для девочек. Обучение технике выполнения упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Научиться: технике выполнения упражнений на перекладине.			
28		Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; выполнять упражнения на брусьях.			
29		Акробатика. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; выполнять упражнения на перекладине.			
30		Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.			
31		Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять			

					упражнений на перекладине.	упражнения на перекладине.		
32			Акробатика. Лазание по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канату.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; лазать по канату.		
Лыжная подготовка (10 ч)								
33			ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.	Вводный	Ознакомить учащихся с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники Поворотов на месте.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,
34			Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Обучение технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.	Научиться: технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.		
35			Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		
36			Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		
37			Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	Комбинированный	Совершенствование техники спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке. Совершенствование техники подъема в гору способом «полуёлочка».	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».		
38			Спуски с горы.	Контроль	Контроль овладения техникой спуска с горы	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
39			Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль техники подъема в гору. Развитие выносливости.	Уметь: выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».		
40			Повороты на месте и в движении.	Комбинированный	Совершенствование техники Поворотов.	Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		

41			Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Контроль прохождения дистанции.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
42			Попеременный 2-х шажный ход..	Комбинированный	Совершенствование техники Попеременного двухшажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		
Спортивные игры (8 ч)								
43			ТБ на уроках по баскетболу. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	Игровой	Ознакомить учащихся с правилами поведения, обращением с мячом, нахождением на спортивной площадке и техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование перемещений.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и
44			Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование	
45			Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;		

			игра.		мяча.	выполнять передачи и ловли мяча; Знать правила игры.	эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
46			Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок.		
47			Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		
48			Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		
49			Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски с ближней дистанции.		
50			Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		
Спортивные игры (8 ч)								
51			ТБ на уроках по баскетболу.	Игровой	Повторить технику безопасности.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным	Формирование навыка	Познавательные: Осмысление,

			Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра.		Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять перемещения, остановки. Знать правила игры.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	объяснение своего двигательного опыта.
52			Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	Развитие	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
53			Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча по кольцу, после двух шагов.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
54			2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры	Развитие этических чувств,	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
55			Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Выполнять перемещения, остановки. Знать правила игры.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
56			Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
57			Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

						мяча; Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
58		Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; перемещения, остановки. Знать правила игры.			
Легкая атлетика (10 ч)								
59		ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил.к-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Совершенствование бега на короткие дистанции	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способностей позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и	
60		Метание мяча. Развитие выносливости	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции.			
61		Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.			

62			Бег с ускорением 30 м. Метание мяча.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
63			Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
64			Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Контроль техники бега с низкого старта. Совершенствование техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
65			Бег с ускорением 60 м. Развитие сил.к-в (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	
66			Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	Контроль	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Контроль техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность;		
67			Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	Контроль	Контроль бега на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять прыжки в длину с разбега.		
68			Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		

							цели.	
--	--	--	--	--	--	--	-------	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ОРУ

РАЗНОВИДНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1. Упражнения для пальцев и кисти:

а) силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счёт;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;

ТОЖЕ В УПОРЕ ЛЁЖА:

- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от неё на расстоянии шага;

б) упражнения на увеличение подвижности суставов:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь, пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперёд, вверх;
- в упоре лёжа, передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СГИБАТЕЛЕЙ И РАЗГИБАТЕЛЕЙ ПРЕДПЛЕЧЬЯ:

а) силовые упражнения для сгибателей:

- сгибание рук к плечам с набивными мячами (гантелями), то же с резиновым амортизатором стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;

- в упоре лежа на широко расставленных руках сгибание одной руки. Перемещение тела попеременно в упоре лежа на левой или правой руке;

б) силовые упражнения для разгибателей:

- разгибание рук (отжимание) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа, сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;
- разгибания рук вверх из положения гантели к плечам;

в) упражнений для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая вниз. Смена положений рук с рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцы назад;
- выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно, хватом за концы. То же с веревкой, амортизатором.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

а) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головы;
- б) силовые упражнения:
- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;

- стоя на коленях с опорой головы о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- из положения лежа с согнутыми руками (ладоши у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ И ТАЗОВОГО ПОЯСА

1. Упражнения для стопы и голени:

а) силовые упражнения:

- поднимание на носки, тоже с гантелями в руках;
- ходьба на носках;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижениями;

б) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящийся сзади ноги;
- стоя на коленях, сесть на пятки. Пружинящими движениями отрывать колени от пола;
- ходьба на внешней части стопы

1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БЕДРА:

а) силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге, тоже с гантелями в руках, тоже с партнером на плечах;
- ходьба и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад;
- тоже но вперед с удержанием голени партнера.

б) упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь на ширине плеч;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении вклада в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и врозь);
- полу шпагат, шпагат;
- стоя на одной ноге, махи с максимальной амплитудой вперед, назад в сторону прямой ногой;
- стоя на одной ноге, другая опирается на рейку гимнастической стенки.

Наклоны к прямой ноге.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

1. Упражнения для передней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимание прямых ног, поднимание прямых ног в положении лежа на лопатках согнувшись;
- в положении лежа руки с гантелями в стороны. Поднимание гантелей вперед.

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- наклоны назад, стоя ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя с опорой на поясницу о набивной мяч.

Наклоны назад, руки вверх;

- мост отжиманием из положения лежа.

1. Упражнения для задней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- положение наклона вперед, поднимание рук в стороны с гантелями;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны вперед согнувшись;

1. Упражнения для боковой поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнера, наклон назад на 45 градусов и повороты туловища направо, налево, руки за голову;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на пояс, к плечам, вверх.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА

- из упора присев перейти в упор лежа, затем снова в упор присев, встать, то же но со сгибанием рук в упоре лежа;
- ходьба на руках с помощью партнера за ноги;
- в стойке ноги врозь круговые движения туловища;
- из стойки ноги скрестно, без помощи рук сесть, затем лечь, снова сесть и встать.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

- из положения стоя у стенки с касанием её затылком, лопатками, ягодицами, пятками отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Фиксировать позу, стоя у зеркала;
- стоя спиной к стене, выполнить приседания и наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены;
- в положении лежа на спине, руки за головой, напрячь мышцы спины, подняться в о.с. Сохраняя прямое положение тела с помощью партнеров.

СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ ОРУ

При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов ОРУ необходимо прежде всего руководствоваться тем для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут использоваться. Иными словами, следует четко определить педагогические задачи. Наиболее типичными формами ОРУ отличающимися друг от друга целевой направленностью и задачами, являются утренняя зарядка, производственная гимнастика, основная гимнастика и др.

Формы организации, а также педагогические задачи занятий зависят от того, с кем (контингент) и с какой целью проводятся упражнения. Следует учитывать, что каждое упражнение носит универсальный характер и должно применяться с учётом тех задач, которые надо решать с помощью данного упражнения. К примеру, приседания на обеих ногах на занятиях с детьми ясельного возраста способствуют развития чувства равновесия при изменении позы. Приседания в утренней гимнастике или спортивной разминке разогревают мышцы ног, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Приседания при производственной гимнастике с лицами, занятыми трудовыми процессами с участием преимущественно рук или в сидячем положении, будут способствовать активному отдыху мышц ног, особенно разгибателей бедра. Наконец, приседания с дозированной нагрузкой при лечебной гимнастике используются при восстановлении функций мышц и суставов ног после травм или заболеваний. Внешне одинаковые по форме упражнения (те же приседания) будут оказывать различное воздействие в зависимости от характера их исполнения (быстрые или медленные приседания с отягощением или без него и т.п.). Чтобы верно ориентироваться в выборе упражнений необходимо иметь представление о качественно различных формах проявления двигательных способностей. Наиболее характерные качества это сила, выносливость и гибкость.

ОБУЧЕНИЕ ОРУ

Как правило, ОРУ не является для занимающихся сложной двигательной задачей и процесс обучения чаще всего сводится к запоминанию последовательности упражнений в комплексе. Наиболее действенными способами обучения ОРУ являются способы по показу, по рассказу и по разделениям: 1. Способ обучения по показу.

Обучая ОРУ способом по показу, одновременно даются указания, какие движения выполняются на какой счёт. После 2-3 повторений вместе с группой проводящий переходит на подсчёт и подсказ. Заканчивают упражнения по команде: «Стой!» Она подаётся вместо следующего счёта.

При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «Примите исходное положение!» и т.д.

2. Способ обучения по рассказу.

Этим способом пользуются при обучении более простыми упражнениями или с целью активизировать внимание занимающихся. По ходу подсказывать основные действия вместо подсчёта, но и в ритме и в темпе упражнений. Например: «Наклон-выпрямиться- присесть-встать». При комбинированном способе, соединяющем показ и рассказ, в начале показывается упражнение, а затем подсказывает походу его выполнения.

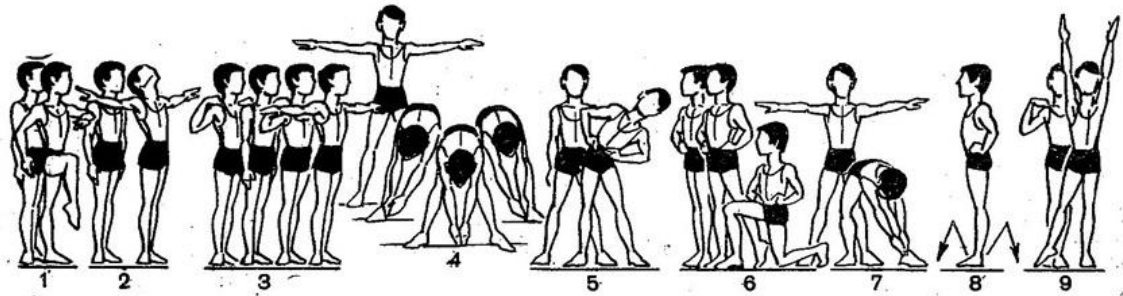
3. Способ обучения подразделениям.

Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. При таком способе достигается высокая моторная плотность занятий.

Комплекс 1

1. И. п.—о. с. Ходьба на месте с соблюдением правильной осанки в течение 40 сек. Дыхание свободное.
2. И. п.—о. с. Руки в стороны, прогнуться— вдох. Вернуться в и. п.—выдох. 8 раз.
3. И. п.—о. с., руки к плечам. Руки вниз— к плечам—в стороны—к плечам. Дыхание свободное. 6 раз.
4. И. п.—широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Три пружинящих наклона вперед, касаясь руками поочередно ступни левой, правой и ступни правой. Вернуться в и. п. Дыхание свободное. 6 раз.
5. И. п.—широкая стойка ног врозь. Наклон влево, руки на пояс—вернуться в и. п. То же вправо. Дыхание свободное. 8 раз.

6. И. п.—о. с., руки на пояс. Левую назад, опуститься на левое колено—вернуться в и. п. То же с правой. Дыхание свободное. 4 раза с каждой ноги.



7. И. п.—широкая стойка ног врозь, руки в стороны. Сгибая правую, наклон к левой, коснуться носка—выдох. Вернуться в и. п.—вдох. То же с другой ногой. 3 раза с каждой ногой.

8. И. п.—о. с., руки на пояс. Два прыжка вперед, два прыжка назад. Дыхание свободное. После 32 прыжков перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.

9. И. п.—о. с., руки к плечам. Левую в сторону на носок, руки вверх — вдох. Вернуться в и. п.—выдох. То же с правой. 4 раза с каждой ноги.

Комплекс 2

Упражнения в упорах и седах на гимнастической скамейке.

1 серия

1 — сед ноги врозь;

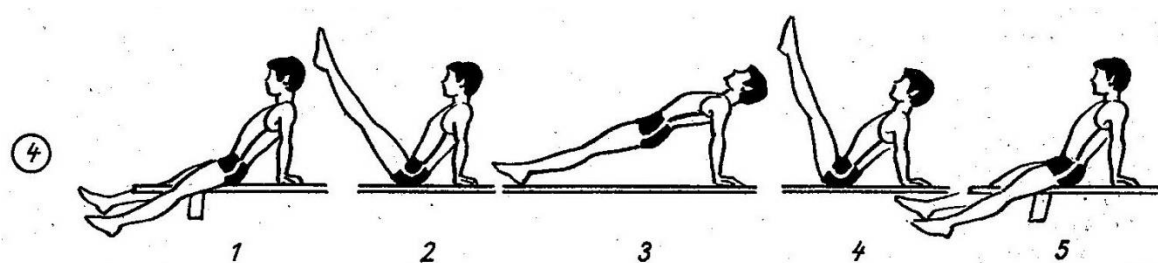
2 — сед углом (держать 3—4 сек.);

3 — упор лежа сзади (3—4 сек.);

4 — сед углом;

5 — сед ноги врозь (рис. 4).

Серию повторить 3—4 раза.



2 серия.

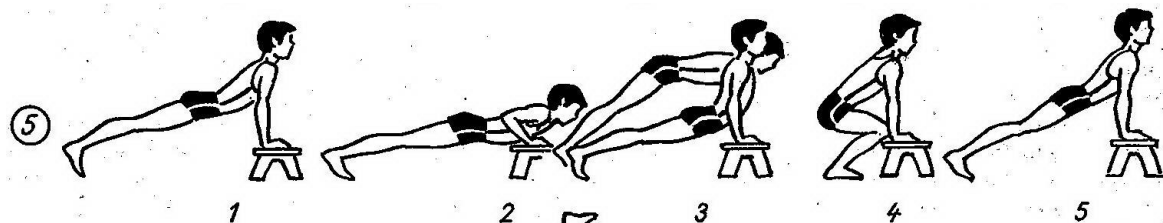
1 — упор лежаруки на скамейке;

2 — сгибание и разгибание рук (5—10 раз);

3 — сгибание и прогибание туловища в упоре лежа (3—4 раза); 4 — упор присевноги на полу;

5 — упор лежа (рис. 5).

Серию повторить 2—3 раза.



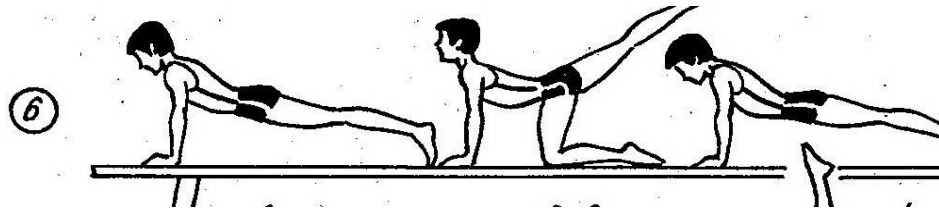
3 серия.

- 1 —сид на скамейке;
- 2 —сид углом (держать 3—4 сек.);
- 3 —упор лежа сзади (руки на скамейке, ноги на полу);
- 4 —сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади (3—6 раз); 5 — сид на скамейке.

Серию повторить 3—4 раза

4 серия.

- 1 —упор лежа на скамейке (держать3—4 сек.);
- 2 —упор стоя на одном, колене (3 сек.);
- 3 —тоже на другом колене;
- 4 —упор лежа (рис. 6). Сериюповторить 2—3 раза.



Комплекс 3

Выработке у ребенка навыка правильно держать свое тело помогают упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметами на голове и упражнения на равновесие; Пусть ребенок встанет спиной к стене, прижавшись к ней туловищем. Чтобы проверить правильно ли

он встал, попросите его просунуть руку за поясничный прогиб. Если проходит кулак — значит, прогиб слишком велик. При нормальном прогибе должна проходить ладонь. Убедившись, что ребенок встал правильно, объясните ему упражнения:

УПРАЖНЕНИЯ У ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

1. И.п. — стоять у стены, касаясь ее затылком, спиной (лопатками или плечами), ягодицами и пятками. Попросите ребенка запомнить это положение и, не нарушая его, сделать шаг вперед, в сторону и вернуться в и. п. При повторении упражнения число шагов увеличивается, направления меняются.
2. И. п. то же, что и при выполнении первого упражнения. Приседать с прямой спиной, не переставая касаться стены затылком туловищем.
3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнять различные движения, например руки вверх, в стороны, вперед, за пояс медленно поднять согнутую правую ногу вперед, захватить ее руками и прижать к туловищу; то же выполнять левой НОГОЙ.

После нескольких занятий дети принимают положение правильной осанки у стены, но не всегда могут сохранить его в движении. Особенно легко нарушается положение головы, так как его трудно уловить запомнить и закрепить, особенно при ранее создавшемся неправильном навыке. Следить же за положением головы очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается.

Чтобы приучить детей правильно держать голову, следует применять упражнения с удерживанием на голове различных предметов (деревянных кружков, мешочков весом 200-300 г, наполненных мелкими камешками). Эти упражнения помогают развивать статическую выносливость мышц шеи и тем самым способствуют правильному положению головы и тела.

Комплекс 4

Упражнения для развития мышц груди и рук

1. Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Поднимите грудную клетку, сводя и опуская лопатки, и сплетите пальцы в замок за спиной. На вдохе слегка нагните спину вперед. На выдохе опуститесь максимально вниз. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, а затем опустите руки к поясице, согните колени и округлите спину.

2. Сидя прямо, поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами. Не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, пытаясь максимально раскрыть грудную клетку.

3. Сидя прямо, возьмитесь за локоть и, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался не подвижным.

4. Отжимания.

Исходное положение: упритесь в пол ладонями и носками ног, пальцы рук смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены. Не расслабляя мышцы пресса, отождитесь. При этом тело должно образовывать прямую линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голов упри этом не опускайте. Опуститесь так, чтобы грудная клетка была в 5см от пола. Выталкивайте тело на выдохе, с помощью мышц пресса и ног удерживая тело прямо. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на уровне плеч – не отводите их назад. Начните с одного подхода из 10 повторов. Выполните столько отжиманий, сколько сможете сделать правильно. А остальные (10)делайте, опираясь на согнутые колени при скрещенных лодыжках.

5. Отжимание с упором на колено. Исходное положение – стоя на четвереньках, ладони на ширине плеч. Передвигайте руки вперед до тех пор, пока тело не образует прямую линию от головы до колен. Выпрямите правую ногу, оторвав носок от пола. Опираясь на правое колено, выполните отжимание. В конечной точке движения угол в локтях должен составлять 90 градусов. Одновременно слегка согните правую ногу, касаясь коленом пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода из 12– 15 повторов.