
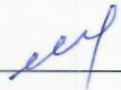


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №81» г. Перми


РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

 /Л.С.Чернова/  
Протокол № 1  
«29» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора

 /Г.Н. Шилова/  
«30» августа 2019г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

 А.В. Куклина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету физическая культура  
для 7 класса

на 2019-2020 учебный год  
Базовый уровень

Составитель: Л.С. Чернова  
учитель физической культуры  
высшей категории

Пермь, 2019 - 2020

### ***Пояснительная записка***

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Государственный образовательный стандарт основного общего образования /Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004г. № 1086
- Лях. В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся с 1- 11классов» Просвещение, 2011 г.
- Письмо Министерства образования и науки РФ «О включении олимпийской тематики в содержание учебных предметов 5 -9 классов общеобразовательных учреждений РФ» от 30.09.2011 №19 – 247.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2013 г. №1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, допущенных МОиН РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательном процессе, на 2013-2014 учебный год» (Приложение 5)
- Приказ Министерства образования и науки России и Минспорттуризма России «О порядке проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», порядке проведения Всероссийских спортивных игр «Президентские состязания» от 27.09.2011 №19 -336.
- Перечень оборудования (Письмо от 01 апреля 2005г. №03-417 «О перечне учебного и компьютерного оборудования для оснащения общеобразовательных учреждений»)

Рабочая программа отвечает требованиям государственного стандарта: создание условий для самостоятельного осознанного выбора каждой личностью своей стратегии поведения, способа существования, направлений самореализации и самосовершенствования в контексте человеческой культуры, обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником средней(полной) общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребенка среднего(полного) школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели (102 часа, по 3 часа в неделю в соответствии с расписанием).

Предлагаемое в рабочей программе распределение часов по темам соответствует авторской программе В.И.Ляха, А.А Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся с 1- 11классов»

Содержание данной рабочей программы при трех учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и вариативная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

**Цель** программы по физической культуре заключается в том, что нужно заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

**Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 гибкости) 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

### ***Содержание программы учебного предмета***

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная

система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

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

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

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

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

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

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

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

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

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

## **Спортивные игры**

С 7 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

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

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

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

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

### **Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям (табл. 11).

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

### **Лыжная подготовка**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащийся обучается на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехэтажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и

вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

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

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

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

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

### ***Требования к уровню подготовки учащихся***

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;



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

#### **Уметь:**

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

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### ***Место предмета в учебном плане***

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 учебных часа для уроков физической культуры в 7 классах основной школы из расчета 3 часа в неделю..

**Календарно - тематическое планирование по физкультуре в 7 классе**

**(34 недели, 102 часа, 3 часа/нед)**

№	Название раздела	Количество часов	Распределение материала по четвертям			
			1	2	3	4
<b>1</b>	Базовая часть	75				
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
<b>1.2</b>	Спортивные игры(волейбол)	18			6	12
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	12		12		
<b>1.4</b>	Легкая атлетика	21	11			10
<b>1.5</b>	Кроссовая подготовка	6	4			2
<b>1.6</b>	Лыжная подготовка	18			18	
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>				
<b>2.1</b>	Баскетбол	27	12	9	6	
	Итого	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

**Поурочно - тематическое планирование по физической культуре для 7 класса**

1	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1 (1)	Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	Вводный	Высокий старт (20-40м), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60 м). специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий
2 (2)	Вводный инструктаж по ТБ Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой.	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м), бег по дистанции (50-60 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Челночный бег (3х10). Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий
3 (3)		Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий
4 (4)		Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий
5 (5)		Учетный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Бег 60 м: М:»5»-9,5 с.; «4»-9,8 с.; «3»-10,2 с.; Д:»5»-9,8 с.; «4»-10,4

					с.;»3»-10, 9с.
6 (6)	Прыжок в длину Метание малого мяча (4ч)	Комбини рованный	Прыжок в длину , отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий
		Комбини рованный			
7 (7)		Комбини рованный	Прыжок в длину . Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий
8 (8)		Комбини рованный	Прыжок в длину . Приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий
9 (9)		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	М.: «5»-360 см; «4»-340 см; «3»-320 см; Д.: «5»-340 см; «4»-320 см; «3»-300 см
10 (10)	Бег на средние	Комбини рованный	Бег (1500 м). Спортивная игра. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге	Уметь: пробегать 1500	Бег без учета времени

11 (11)	дистанции (1 ч)		на средние дистанции		
		Комбинированный			
12 (1)	Баскетбол: передача, ведение, броски. Позиционное нападение.	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий
13 (2)	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми.	Комбинированный			
14 (3)		Комбинированный			
15 (4)	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий
16 (5)		Комбинированный			

17 (6)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. передача, ведение, броски.	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий
18 (7)		Комбинированный			Оценка техники ведения мяча в движении
19 (8)		Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий
20 (9)		Комбинированный			
21 (10)	Передачи мяча различным способом. Быстрый прорыв (2х1)	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1) . Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий

22 (11 )					
23 (1)	Знание о физической культуре .Инструктаж по ТБ при занятиях единоборством	Вводный	<p><b>Элементы единоборств (7час)</b></p> <p>Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.Оказание первой помощи при травмах.</p>	Знать выдающихся борцов нашей страны.Правил а поведения и безопасность на занятиях.	Текущий
24 (2)	. Техника приемов		<p>Стойка и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.Силовые упражнения. Игра «Бой петухов» ,»Выталкивание из круга «Перетягивание в парах».</p> <p>Развитие координационных способностей и силовой</p>	Уметь:применять приемы	Текущий
25 (3)					



			выносливости .		
26 (4)	Техника приемов		Стойка и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.Силовые упражнения. Игра «Бой петухов» ,»Выталкивание из круга «Перетягивание в парах».Развитие координационных способностей и силовой выносливости.	Уметь:применять приемы	Текущий
27 (5)					
28 (6)	Техника приемов		Стойка и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.Силовые упражнения. Игра «Бой петухов» ,»Выталкивание из круга «Перетягивание в парах».Развитие координационных способностей и силовой выносливости.	Уметь:применять приемы	Текущий
29 (7)					

			<p>Стойка и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения. Игра «Бой петухов», »Выталкивание из круга «Перетягивание в парах». Развитие координационных способностей и силовой выносливости.</p>		Оценочный
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------

#### Гимнастика (18 ч)

30 (1)	<p>Висы. Строевые упражнения (6 ч)</p> <p>Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой</p>	Изучение нового материала	<p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.</p>	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий
31 (2)		Совершенствование	<p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для</p>	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе.	Текущий

			развития гибкости		
32 (3)		Соверше нствован ие	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе.	Текущий
33 (4)		Соверше нствован ия	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе.	Текущий
34 (5)		Соверше нствован ия	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей		
35 (6)		Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе. Подтягивания. М.: 8-6-3 р.; Д.:19-15-8 р.	Оценка техники выполнения висов.
36 (7)	Опорный прыжок способом «согнув	Изучени е нового материа ла	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий

	ноги» (мальчики				
37 (8)	),  Прыжок способом «ноги врозь» (д).	Соверше нствован ие			
38 (9)		Соверше нствован ия	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
39 (10)		Соверше нствован ия			
40 (11)	Опорный прыжок  способом «согнув ноги»	Соверше нствован ие	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок способом «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ
41 (12)	(мальчики ,  Прыжок способом «ноги врозь» (д).	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка

42 (13)	Акробатика, лазание (6)ч.	Разучивание нового материала	Кувырки вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий
43 (14)		Совершенствование			
44 (15)		Совершенствование			
45 (16)		Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема. Лазание по канату на расстояние (6-5-3)	Текущий  Оценка техники выполнения акробатических упражнений.
46 (17)		Комплексный			
48 (18)		Учетный			
49 (1)	ТБ на занятиях лыжной	Изучение нового	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	Уметь выполнять технику способов передвижения на	Текущий

	подготовки Строевые упражнения	матери ала	Строевые упражнения	лыжах	
50 (2)	Попеременн о двухшажны й ход. Одновремен но двухшажны й ход	Совер шенст вовани е ЗУН	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий
51 (3)	Одновремен ный одношажны й ходе	Обуча ющий	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий
52 (4)	Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	Компл ексны й	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий
53 (5)		Компл ексны й	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий
54	Одновремен	Обуча	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов	Текущий

(6)	но одношажны й ход. Переходы из торможения в поворот	ющий	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	передвижения на лыжах	
55 (7)		Компл ексны й	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий
56 (8)		Компл ексны й	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий
57 (9)	Одновреме нно двухшажно ый коньковый ход. Переход из низкой	Обуча ющий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.  Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий

	стойки в высокую				
58 (10)	Одновремен но двухшажно ый коньковый ход	Комби нирова нный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.  Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения подъёма скользящим шагом.
59 (11)		Комби нирова нный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.  Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения подъёма скользящим шагом.
60 (12)		Комби нирова нный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.  Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий
61 (13)		Комби нирова нный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.  Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения подъёма скользящим шагом.
62 (14)	Одновремен но одношажны	Комби нирова нный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований.  Самоконтроль на занятиях.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на	Оценить технику выполнения поворота «плугом»



	й ход.			лыжах	
63 (15)		Комбинированный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения поворота «плугом»
64 (16)		Комбинированный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения поворота «плугом»
65 (17)	Прохождение дистанции 2 км.	Контрольный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Прохождение дистанции 2 км. Самоконтроль на занятиях.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b><u>Мальчики:</u></b> «5»-12.30; «4»-13.30; «3»-14.30; <b><u>Девочки:</u></b> «5»-13.30; «4»-14.00; «3»-15.00;
66 (18)	Прохождение дистанции 3 км	Контрольный	Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b><u>Мальчики:</u></b> «5»-17.30; «4»-18.30;

					«3»-20.00;  <u><i>Девочки:</i></u>  «5»-19.30;  «4»-20.30;  «3»-22.00;
67 (1)	Краткая характеристика футбола. Требования к технике безопасности  Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми..	Вводный	История футбола Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры. Подвижные игры для освоения передвижений и остановок. Правила техники безопасности.	Знать историю футбола и имена выдающихся отечественных футболистов.	Текущий
68 (2)	Передвижения, остановки	Комбинированный	ОРУ. Удар по мячу серединой подъема. Остановка летящего	Уметь: играть в футбол по	Текущий

	овки,повороты,стойка.Удары по мячу и остановка мяча	ванный	мячасерединой подъемаС расстояния трех шагов выполнить удар по неподвижному мячу в стенку. Бросить мяч перед собой, после одного отскока направить его в стену, нанести 15-20 ударов. Сочетание приемов передвижений,остановок,поворотов, ударов, приеов мяча. Учебная игра. Развитие физических способностей(координационных,выносливость,быстроты)	упрощенным правилам	
69 (3)	Основные приемы игры	Комбинированный	ОРУ.Удар по мячу серединой подъема.Остановка летящего мячасерединой подъемаС расстояния трех шагов выполнить удар по неподвижному мячу в стенку.Бросить мяч перед собой,после одного отскока направить его в стену,нанести 15-20 ударов.Сочетание приемов передвижений,остановок,поворотов, ударов,приеов мяча.Учебная игра.Развитие физических способностей(координационных,выносливость,быстроты)	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий
70 (4)	Основные приемы игры	Комбинированный	ОРУ.Удар по мячу серединой подъема.Остановка летящего мячасерединой подъемаС расстояния трех шагов выполнить удар по неподвижному мячу в стенку.Бросить мяч перед собой,после одного отскока направить его в стену,нанести 15-20 ударов.Сочетание приемов передвижений,остановок,поворотов, ударов,приеов мяча.Учебная игра.Развитие физических способностей(координационных,выносливость,быстроты)	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий

71  (5)	Основные приемы игры	Комбинированный	ОРУ. Удар по мячу серединой подъема. Остановка летящего мяча серединой подъема. С расстояния трех шагов выполнить удар по неподвижному мячу в стенку. Бросить мяч перед собой, после одного отскока направить его в стену, нанести 15-20 ударов. Сочетание приемов передвижений, остановок, поворотов, ударов, приемов мяча. Учебная игра. Развитие физических способностей (координационных, выносливость, быстроты)		Текущий
72 (6)	Удары по воротам	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мяча в цель. Жонглирование мячом. Учебная игра. Развитие координационных способностей, выносливости.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий
73 (7)	Тактика игры	Комбинированный	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Сочетание приемов передвижений и остановок, ударов и остановок мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей и выносливости.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам	Текущий
74 (8)		Комбинированный	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Сочетание приемов передвижений и остановок, ударов и остановок мяча. Учебная	Уметь: играть в футбол по упрощенным	Оценка техники

	Тактика игры		игра. Развитие координационных способностей и выносливости.	правилам	приемов и ударов мяча
75 (1)	<b>Волейбол:</b>  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху. Инструктаж по ТБ при занятиях.	Изучение нового материала  Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам  Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий
76 (2)	Нижняя прямая подача мяча	Совершенствование			
	Прием мяча снизу двумя	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	Оценка техники передачи мяча сверху двумя рукам в парах

77 (3)	руками.  Нижняя прямая подача мяча		упрощенным правилам.	правилам;	через сетку
78 (4)	Прием мяча снизу двумя руками.  Нижняя прямая подача мяча	Соверше нствован ия	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	
79 (5)	Прием мяча снизу двумя руками.	Соверше нствован ия	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	
80 (6)	Нижняя прямая	Соверше нствован		Уметь: играть в волейбол по	

	подача мяча	ия		упрощенным правилам	
81 (7)	Передача мяча. Прием мяча. Нижняя прямая подача	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
82 (8)		Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
83 (9)		Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		Оценка техники приема мяча двумя руками через сетку
84 (10)	Приемы и передачи мяча Нападающий удар	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
85 (11)		Совершенство			

		ия			
86 (12)		Соверше нствован ие	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
87 (13)	Нападающ ий удар. Тактика свободног о нападения	Комплек сный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча
88 (14)		Соверше нствован ия	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
89 (15)	Комбинац ии из освоенных элементов (прием- передача-	Соверше нствован ия	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий
90 (16)	удар)	Соверше нствован ия			



91 (17)		Совершенство вания			
92 (18)		Совершенство вания			
93 (1)	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий
94 (2)	Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой.	Совершенство вания	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий
95 (3)		Совершенство вания	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий
		Совершенство вания	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие	Уметь бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий

96 (4)			скоростных качеств. Правила соревнований.		
97 (5)		Учетный	Бег (60 м) на результат. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5»-9,5 с.; «4»-9,8 с.; «3»-10,2 с.; Д.: «5»-9,8 с.; «4»-10,4 с.; «3»-10,9 с.
98 (6)	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)	Комбинированный.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий
99 (7)		Комбинированный.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		Оценка техники прыжка в длину
100		Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на	Уметь: прыгать в высоту с разбега;	Оценка техники метания мяча с

(8)		ый	дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований .	метать мяч на дальность с разбега	разбега
101 (9)		Комбинированный			
102 (10)		Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Метание мяча на дальность. М.:»5»-35 м; «4»-30 м; «3»-28 м; Д.: «5»-28м; «4»-24 м; «3»-20м

***Учебно – методическое обеспечение учебного предмета***

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
Примерные программы основного общего образования. Учебное издание - М.: Просвещение, 2010. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся с 1 -11 классы» М. Просвещения 2009	1. Лях В.И. методические рекомендации. Пособие для учителя. М.: Просвещение 2008. 2. Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура 5-7 класс. – М.:Просвещение, 2010



## **Приложение №1**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

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. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

### **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 с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с 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.

## Приложение №2

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	<b>Скоростные</b>	Бег 30 м, с	11	6,3 и >	6,1-5,5	5,0 и <	6,4 и >	6,3-5,7	5,1 и <
			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	<b>Координационные</b>	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и >	9,3-8,8	8,5 и <	10,1 и >	9,7-9,3	8,9 и <
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	>	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	10,0	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,9 9,7	9,3-8,8	8,5
3	<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места	11	140 и <	160-180	195 и >	130 и <	150-175	185 и >
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	11	900 и <	1000-1100	1300 и >	700 и <	850-1000	1100 и >
			12	950	1100-1200	>	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1350	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1400	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1450 1500	900	1050-1200	1300
5	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и <	6 – 8	10 и >	4 и <	8 – 10	15 и >
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16
			13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
			14	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
			15	4	8 – 10	12	7	12 – 14	20
6	<b>Силовые</b>	Подтягивание: На высокой перекладине (юн)	11	1	4 – 5	6 и >			
			12	1	4 – 6	7			
			13	1	5 – 6	8			
			14	2	6 – 7	9			
			15	3	7 – 8	10			
		На низкой перекладине (дев)	11				4 и <	10 – 14	19 и >
			12				4	11 – 15	20
			13				5	12 – 15	19
			14				5	13 – 15	17
			15				5	12 – 13	16

