

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДЕНО

приказом ОУ № 100 от «10» августа 2020 г

Директор школы _____ Цыганова М.М.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ 7 КЛАССА**

на 2020-2021 учебный год

Уровень: базовый

Составитель: Романов Игорь Викторович,
учитель первой квалификационной категории

2020 г.

Пояснительная записка

Настоящая программа по физической программе для средней общеобразовательной школы 7 класса составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного и среднего (полного) общего образования»;
2. Программа по физической культуре для получения основного (общего) (среднего (полного) общего) образования (письмо Департамента государственной политики и образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 апреля 2011г. № 03-255 «О введении ФГОС ООО»);
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012г. №1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012-2013 учебный год»;

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы **задач**, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Образовательная задача

Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

Воспитательная задача

Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию **универсальных компетенций**, таких как:

умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;

принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;

принцип доступности и индивидуализации, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;

принцип последовательности. Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

принцип соблюдения межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Структура курса

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009г. №373)данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья(рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ.

7 КЛАСС

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	легкая атлетика	30
3	гимнастика с основами акробатики	15
4	спортивные игры: Баскетбол, волейбол	35
5	лыжные гонки	22
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки учащихся».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ.

Знать:

- основы истории развития физической культуры ;
- 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.

Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного 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 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.

СИСТЕМА, КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ВИДЫ КОНТРОЛЯ:

Предварительный контроль - ставит своей задачей выявить готовность учеников к усвоению учебного материала очередного раздела программы. С его помощью фиксируют степень владения двигательными действиями, изученными ранее и необходимыми для усвоения учебного материала предстоящего триместра.

Текущий контроль успеваемости - является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. С помощью текущей проверки можно оценивать степень владения двигательными действиями на любом этапе обучения, физическую подготовленность по соответствующим параметрам, степень усвоения полученных знаний.

Итоговый учет – успеваемости сводится к выставлению оценок за триместр и год. Он включает результаты текущей успеваемости как за технику владения двигательными действиями, так и за результаты физической подготовленности

Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 5.

Формы контроля и периодичность.

Учет успеваемости проводится в разных формах:

1. устный опрос по теоретическим знаниям – проводится в виде тестирования, рефератов, научно исследовательских работ. Применяется для учеников СМГ, освобожденных учеников от сдачи спортивных нормативов. Опросы проводятся 2-3 раза в полутриместр.

2. практическая демонстрация разученного двигательного действия – применяется в разделах гимнастики – строевые упражнения, основные движения руками, ногами, туловищем, акробатические элементы, равновесия, опорные прыжки, преодоление препятствий, упражнения в сопротивлении; в разделе лыжной подготовки- способы передвижения на лыжах, подъемы и спуски с гор, повороты; в разделах спортивной игры – перемещения и стойки, передачи, подачи, ведение мяча, ловля и броски мяча, тактические действия. Оценивание технических действий проводится с периодичностью 1 раз в три урока.

3. контрольный норматив – применяется в разделах легкой атлетики- спринтерский бег, прыжки в высоту, длину, метание мяча, бег; в разделе гимнастики- лазанье по канату, висы и упоры; раздел лыжной подготовки – прохождение дистанций на время применяя лыжные ходы. Оценивание контрольных нормативов проводится с периодичностью 1 раз в три урока.

Оценивание учащихся 2-9 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, достаточное для выставления итоговой оценки.

Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания.

Порядок выполнения и сдачи задания.

После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача), учитель выдает

ученику теоретический материал по изучаемой теме. Тексты, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащихся СМГ.

При выставлении триместровой, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения требований учебных программ по СМГ. Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Следовательно, итоговая оценка может отличаться, от средней арифметической

Периодический контроль - подразумевает проверку степени усвоения обучающимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы и проводится в виде сдачи контрольных нормативов или зачета (правильность выполнения техники упражнения). С учётом дифференцированного подхода в обучении задание дается в зависимости от физического развития ребенка. Итоговая отметка не выставляется как средний балл, а определяется с учетом тех видов заданий, которые для данной работы являются основными. Итоговая отметка выставляется всем. Учащиеся, отсутствующие на последних уроках по уважительной причине, в течение 10 дней получают консультации по данной теме и выполняют работу во внеурочное время.

Итоговый контроль проводится в форме зачета.

КРИТЕРИИ ВЫСТАВЛЕНИЯ ОТМЕТОК.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно

сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - **2 (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
8. *Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе.* - 2006. - № 6.
9. *Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя* / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Физическая культура. 8-9 классы; учеб. для образовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 207с.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения	
						План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика - 15 часов.							
1	Вводный урок на уроке физкультуры.	1	Изучение нового материала.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	Знать требования инструкций. Устный опрос.	1 неделя	
2	Низкий старт, стартовый разгон.	1	Комплексный.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	1 неделя	
3	Высокий старт и стартовый разгон.	1	Комплексный.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику высокого старта.	2 неделя	
4	Контрольный урок - бег 30м. на результат.	1	Учетный.	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 30 м. Специальные беговые упражнения по 50 метров (две серии), развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	2 неделя	
5	Метание т. мяча в цель и на дальность.	1	Закрепление.	ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	2 неделя	

				и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.			
6	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.	1	Совершенствование.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	3 неделя	
7	Контрольный урок - метание мяча на дальность с разбега на результат.	1	Учетный.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на результат.	Уметь правильно выполнять технику метания мяча на дальность.	3 неделя	
8	Прыжки в длину с места.	1	Закрепление.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	3 неделя	
9	Контрольный урок - прыжок в длину с места на результат.	1	Учетный.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	4 неделя	
10	Гладкий бег.	1	Закрепление.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать технику переменного бега.	4 неделя	
11	Разнообразные прыжки и много скоки, бег.	1	Совершенствование.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	Уметь демонстрировать технику гладкого бега.	4 неделя	
12	Контрольный урок -	1	Учетный.	ОРУ в движении. Специальные беговые	Уметь	5 неделя	

	гладкий бег – 6 минут на результат.			упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	демонстрировать технику гладкого бега.		
13	Челночный бег 3X10м.	1	Закрепление.	ОРУ в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	5 неделя	
14	Контрольный урок. Челночный бег 3X10м.	1	Учетный.	ОРУ в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	5 неделя	
15	Бег на средние дистанции – 1500м.	1	Совершенствование.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег – бег на выносливость 1500м.	Уметь демонстрировать технику бега.	6 неделя	
Спортивные игры - баскетбол 15 часов							
16	Повторный инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучение нового материала.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).	6 неделя	
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	закрепление	Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	6 неделя	

				Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	(перемещения в стойке, остановка, повороты).		
18	Ловля и передача мяча.	1	Совершенствование.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	7 неделя	
19	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Совершенствование.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	7 неделя	
20	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1	Комплексный.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	Уметь корректировать движений при ловле и передаче мяча.	7 неделя	
21	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	Комплексный.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	Уметь корректировать движений при ловле и передаче мяча.	8 неделя	

22	Бросок мяча. Учебная игра.	1	Комплексный.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра.	Уметь корректировать движений при ловле и передаче мяча.	8 неделя	
23	Бросок в движении после ловли мяча. Учебная игра.	1	Комплексный.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра.	Уметь корректировать движений при ловле и передаче мяча.	8 неделя	
24	Бросок мяча в прыжке. Учебная игра.	1	Комплексный.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра.	Уметь корректировать технику ведения мяча.	9 неделя	
25	Зачетный урок - бросок мяча в движении. Учебная игра.	1	Зачетный.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра.	Уметь корректировать технику ведения мяча.	9 неделя	
26	Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Изучение нового материала.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	10 неделя	

27	Позиционное нападение (5;0) с изменением позиций. Учебная игра.	1	Закрепление.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	10 неделя	
28	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1	Закрепление.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	10 неделя	
29	Зачетный урок - бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением Учебная игра.	1	Зачетный.	ОРУ. Беговые упражнения. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	11 неделя	
30	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5.	1	Совершенствование.	ОРУ. Беговые упражнения. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	11 неделя	
Гимнастика 15 часов.							
31	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях	1	Комплексный.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий	Фронтальный опрос.	11 неделя	

	гимнастикой. Основы знаний.			физической культурой. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку.			
32	Разучивание акробатических упражнений.	1	Изучение нового материала. Комбинированный.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полу шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	12 неделя	
33	Закрепление акробатических упражнений.	1	Закрепление Комбинированный.	ОРУ. СУ. Беговые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	12 неделя	
34	Совершенствование акробатических упражнений.	1	Совершенствование. Комбинированный.	ОРУ. СУ. Беговые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема.	12 неделя	
35	Зачетный урок - акробатические соединения.	1	Зачетный.	ОРУ. СУ. Беговые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки).	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	13 неделя	
36	Эстафеты.	1	Совершенствование.	ОРУ. СУ. Беговые упражнения. Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по канату в два приема.	13 неделя	

37	Зачетный урок - Эстафеты.	1	Зачетный.	ОРУ. СУ. Беговые упражнения. Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь лазать по канату в два приема.	13 неделя	
38	Висы и упоры.	1	Комбинированный.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	14 неделя	
39	Вис углом.	1	Комбинированный.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	14 неделя	
40	Контрольный урок - висы и упоры.	1	Учетный.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений.	14 неделя	
41	Опорный прыжок.	1	Комбинированный.	ОРУ с предметами. Опорный прыжок на стопку матов. Наклон вперед. Поднимание туловища за 30сек.	Уметь правильно выполнять страховку во время выполнения гимнастических упражнений.	15 неделя	
42	Опорный прыжок на стопку матов.	1	Комбинированный.	ОРУ с предметами. Опорный прыжок на стопку матов. Наклон вперед. Поднимание	Уметь правильно	15 неделя	

				туловища за 30сек.	выполнять страховку во время выполнения гимнастических упражнений.		
43	Контрольный урок - опорный прыжок.	1	Учетный.	ОРУ с предметами. Опорный прыжок на стопку матов. Наклон вперед. Поднимание туловища за 1 минуту.	Уметь правильно выполнять страховку во время выполнения гимнастических упражнений.	15 неделя	
44	Контрольный урок - поднимание туловища.	1	Учетный. Комбинированный.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Поднимание туловища за 1 минуту.	Корректировка техники выполнения упражнений.	16 неделя	
45	Гимнастическая полоса препятствия.	1	Комплексный.	ОРУ. Беговые упражнения. Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Подвести итоги успеваемости, дать задание учащимся на зимние каникулы.	Корректировка техники выполнения упражнений	16 неделя	
Лыжная подготовка – 22 часа.							
46	Повторный инструктаж по ТБ по лыжной подготовке.	1	Комплексный.	Проинструктировать учащихся о правилах поведения на уроках лыжной подготовки, о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. История возникновения лыжного спорта, лыжники олимпийцы.	Знать требования инструкций. Устный опрос.	17 неделя	
47	Одновременный одношажный ход	1	Комплексный.	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами.	Техника одновременно	17 неделя	

	(стартовый вариант).			Повороты на месте. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подвижные игры «Гонка с выбыванием», «Кто за 10 шагов про скользит дальше».	одношажного хода		
48	Освоение техники лыжных ходов. Подвижные игры «Гонка с выбыванием».	1	Комплексный.	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подвижные игры «Гонка с выбыванием», «Кто за 10 шагов про скользит дальше».	Техника одновременно одношажного хода	17 неделя	
49	Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Слово на каждый шаг».	1	Комплексный.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс обще подготовительных упражнений для лыжника. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Гонки с палками и без палок», «Слово на каждый шаг».	Техника одновременно о двушажного хода.	18 неделя	
50	Освоение техники лыжных ходов на дистанции.	1	Комплексный.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс обще подготовительных упражнений для лыжника. Одновременный двушажный ход. Подвижная игра «Гонки с палками и без палок», «Слово на каждый шаг».	Техника одновременно о двушажного хода.	18 неделя	
51	Одновременный бесшажный ход. Игра на лыжах «Гонка с выбыванием».	1	Комплексный.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс обще подготовительных упражнений для лыжника. Одновременный бесшажный ход. Игра на лыжах «Гонка с выбыванием».	Техника одновременно о бесшажного хода.	18 неделя	
52	Освоение техники лыжных ходов.	1	Комплексный.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс обще подготовительных упражнений для лыжника. Одновременный бесшажный ход. Игра на лыжах «Гонка с выбыванием».	Техника одновременно о бесшажного хода.	19 неделя	
53	Зачетный урок –	1	Зачетный.	Переноска и надевание лыж. Построение с	Уметь	19 неделя	

	прохождение дистанции комбинированным ходом.			лыжами. Повороты на месте. Комплекс обще подготовительных упражнений для лыжника. Прохождение дистанции комбинированным ходом -1000м.	демонстрировать технику лыжных ходов.		
54	Техника подъемов«елочкой». Эстафеты без палок.	1	Комбинированный.	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование спуска, подъема «ёлочкой», одновременного бесшажного хода на небольшом уклоне. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь демонстрировать технику спусков и подъемов.	19 неделя	
55	Техника подъемов «лесенкой».	1	Комбинированный.	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование спуска, подъема «лесенкой», одновременного бесшажного хода на небольшом уклоне. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь демонстрировать технику спусков и подъемов.	20 неделя	
56	Закрепление техники подъемов.	1	Комбинированный.	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование спуска, подъема, одновременного бесшажного хода на небольшом уклоне. Эстафета этапом до 120 метров.	Уметь демонстрировать технику спусков и подъемов.	20 неделя	
57	Поворот на месте шагом. Зимние п/и.	1	Комплексный.	Техника безопасности при поворотах на месте шагом. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование поворота на месте шагом. Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель», «Поезд».	Уметь демонстрировать технику поворота на месте шагом.	20 неделя	
58	Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в цель»,	1	Комплексный.	Техника безопасности при поворотах на месте шагом. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Совершенствование поворота на месте шагом. Подвижные игры-эстафеты: «Эстафета на санках», «Попади снежком в	Уметь демонстрировать технику поворота на месте шагом.	21 неделя	

	«Поезд».			цель», «Поезд».			
59	Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 1 км.	1	Комплексный.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км. Торможение «плугом». Игра «Как по часам».	Уметь демонстрировать технику торможения и поворота «плугом».	21 неделя	
60	Совершенствовать технику спусков.	1	Комплексный.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км. Торможение «плугом». Игра «Как по часам».	Уметь демонстрировать технику торможения и поворота «плугом».	21 неделя	
61	Прохождение дистанции 2 км. Используя изученные ходы.	1	Комплексный.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Торможение «плугом». Игра «Как по часам».	Уметь демонстрировать технику торможения и поворота «плугом».	22 неделя	
62	Освоение техники конькового хода. Прохождение дистанции 2 км.	1	Комбинированный.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Коньковый ход: стартовый разгон, группировка при спуске, преодоление уклонов. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь демонстрировать технику выполнения конькового хода.	22 неделя	
63	Коньковый ход: группировка при спуске, преодоление уклонов. Прохождение дистанции 2 км.	1	Комбинированный.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Коньковый ход: стартовый разгон, группировка при спуске, преодоление уклонов. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь демонстрировать технику выполнения конькового хода.	22 неделя	
64	Коньковый ход: стартовый разгон. Прохождение	1	Комбинированный.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Коньковый ход: стартовый разгон, группировка при спуске, преодоление уклонов.	Уметь демонстрировать технику	23 неделя	

	дистанции 3 км.			Прохождение дистанции 2 км.	выполнения конькового хода.		
65	Попеременный душажный ход.	1	Совершенствование.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный душажный ход.	Уметь демонстрировать технику попеременного душажного хода.	23 неделя	
66	Контрольный прохождение дистанции на время.	1	Изучение нового материала.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный душажный ход. Освоение тактики лыжных гонок	Уметь демонстрировать тактику лыжной гонки	23 неделя	
67	Подведение итогов. Игры на лыжах.	1	Комплексный.	Переноска и надевание лыж. Построение на лыжах. Игры на лыжах.	Техника лыжных ходов.	24 неделя	
Спортивные игры - 20 час: баскетбол – 12часов, волейбол – 8часов.							
68	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм.	1	Закрепление	Инструктаж по баскетболу Терминология игры. Правила игры, судейство.	Знать правила игры, уметь судить, прививать интерес к спортивным играм.	24 неделя	
69	Передача мяча в парах, в движении.	1	Совершенствование.	ОРУ с набивными мячами в парах: мальчики с мячами 3 кг; девочки - 2 кг. Совершенствование техники передачи мяча со сменой мест в парах. Совершенствование передачи мяча в движении (без пробежки), и ведение с изменением направления, разучивание и закрепление бросков по кольцу после ведения.	Корректировка техники выполнения упражнений	25 неделя	
70	Позиционное нападение Учебная	1	Комплексный.	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Передвижение игрока, повороты с мячом.	Корректировка техники	25 неделя	

	игра.			Остановка прыжком. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	выполнения упражнений		
71	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1	Комплексный.	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Передвижение игрока, повороты с мячом. Остановка прыжком. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	25 неделя	
72	Совершенствовать позиционное нападение Учебная игра.	1	Комплексный.	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Передвижение игрока, повороты с мячом. Остановка прыжком. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	26 неделя	
73	Ведение мяча с сопротивлением Учебная игра.	1	Комплексный.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Беговые упражнения. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различным способом. Быстрый прорыв 2-1. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	26 неделя	
74	Передача мяча различным способом. Передача мяча различным способом.	1	Комплексный.	ОРУ с гимнастическими скакалками. Беговые упражнения. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различным способом. Быстрый прорыв 2-1. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	26 неделя	
75	Бросок одной рукой. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	Комплексный.	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	27 неделя	
76	Передача мяча различным способом в парах в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	Комплексный.	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	27 неделя	
77	Штрафной бросок. Игровые задания. Учебная игра.	1	Совершенствов ание.	ОРУ. СУ. Беговые упражнения. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в	Корректировка техники выполнения	27 неделя	

				тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2-2,3-3. Учебная игра.	упражнений		
78	Контрольный урок - штрафной бросок. Учебная игра.	1	Учетный.	ОРУ. СУ. Беговые упражнения. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2-2,3-3. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	28 неделя	
79	Сочетание приемов. Нападение прорывом Штрафной бросок.	1	Закрепление.	ОРУ на осанку. СУ. Беговые упражнения. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение прорывом Штрафной бросок. Игровые задания 2-2,3-1 Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	28 неделя	
80	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Комплексный.	Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять технику игры.	28 неделя	
81	Прием и передача	1	Комплексный.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных	Уметь	29 неделя	

	мяча.			элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м.) прием мяча у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	правильно выполнять технику приема и передачи мяча.		
82	Прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м.). Учебная игра.	1	Комплексный.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м.) прием мяча у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь правильно выполнять технику приема и передачи мяча.	29 неделя	
83	Подача с уменьшенного расстояния. подача через сетку из-за лицевой линии.	1	Комплексный.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки). подача с уменьшенного расстояния. подача через сетку из-за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Уметь правильно выполнять технику подачи мяча.	29 неделя	
84	Нападающий удар.	1	Комплексный.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и	Уметь правильно выполнять	30 неделя	

				отталкивания, замаха и удара кистью по мячу. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же, но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3 с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	технику нападающего удара.		
85	Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	1		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Уметь правильно выполнять технику прямой и нижней подачи.	30 неделя	
86	Тактика игры. Учебная игра.	1	Комплексный.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировать технику игры.	30 неделя	
87	Зачетный урок - тактика игры.	1	Зачетный.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировать технику игры.	31 неделя	
Легкая атлетика – 15 часов.							
88	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях по легкой	1	Закрепление.	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением	Уметь демонстрировать физические	31 неделя	

	атлетике. Кроссовая подготовка.			препятствий	кондиции.		
89	Переменный бег. Бег с низкого старта.	1		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	31 неделя	
90	Контрольный урок - бег 1500 метров – на результат.	1	Учетный.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1500 метров – на результат.	Тестирование бега на 1500 метров.	32 неделя	
91	Высокий старт и стартовый разгон.	1	Закрепление.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать техники высокого старта.	32 неделя	
92	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Закрепление.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	33 неделя	
93	Контрольный урок - бег 60 метров – на результат.	1	Учетный.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	33 неделя	
94	Прыжок в высоту. Игры с прыжками.	1	Закрепление.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 2х -3х беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног способом	Уметь демонстрировать технику в целом.	33 неделя	

				«перешагивание» вперед. Игры с прыжками.			
95	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1	Совершенствование.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с разбега), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног способом «перешагивание» вперед. Игры с прыжками.	Уметь демонстрировать технику в целом.	34 неделя	
96	Контрольный урок - прыжок в высоту.	1	Учетный.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с разбега), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног способом «перешагивание» вперед. Игры с прыжками.	Уметь демонстрировать технику в целом.	34 неделя	
97	Метание т. мяча в цель и на дальность.	1	Закрепление.	ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	34 неделя	
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов.	1	Совершенствование.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	резерв	
99	Контрольный урок - метание мяча на дальность с разбега на результат.	1	Учетный.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на результат.	Уметь правильно выполнять технику метания мяча на дальность.	резерв	
100	Прыжки в длину с места.	1	Закрепление.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	резерв	

				вперед.			
101	Контрольный урок - прыжок в длину с места на результат.	1	Учетный.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	резерв	
102	Итоговое занятие.	1	Совершенствование.	Итоговое занятие.	Уметь демонстрировать технику бега.	резерв	