

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2»

г. Уржума Кировской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
МКОУ СОШ № 2 г. Уржума
Руководитель ШМО

Протокол № 1

"30" августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР
_____ Морозова Е.В.

Протокол № 1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ СОШ № 2
г. Уржума
_____ Коровиченко В.А.

Приказ № 89

от "31" августа 2022г.

Рабочая программа по физической культуре 7 класса общего образования (базовый уровень)

Программу составил
Учитель физической культуры
Карпов Михаил Германович

Уржум 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 7 кл., предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» составлена:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. от 31.12.2015),
- на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МКОУ СОШ с. № 2 г. Уржума
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Просвещение, 2015 г.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам и темам курса.

Программа рассчитана на 34 недели, количество часов в неделю – 3 часа, всего 102 часа

Уровень программы – базовый.

Учебно-методический комплект:

1. Физическая культура 5-7 классов. В.И.Лях, Просвещение 2015 год.
2. Физическая культура 8-9 классов. В.И.Лях, Просвещение 2015 год.
3. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы, В.И.Ковалько. Универсальное издание, М.: ВАКО, 2015г.
4. Журналы «Физическая культура в школе»

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- содействие гармоническому 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 представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, 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.

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой медицинской помощи.

Большое значение на уроках физической культуры придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Уроки содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности (милосердие, честность, взаимопомощь, отзывчивость и др.). Учебный материал содействует развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры приучает учащихся, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (адекватно и точно), увеличивая требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог умело переходит от стандартно - повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

Дифференцированные и индивидуальные подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения уроков необходимо учитывать половые особенности занимающихся, целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

Наиболее целесообразно сообщать знания увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, химией, математикой, историей и др.). Очень важно опираться на методы активной познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдению действий партнера и др.). Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам

физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с различным уровнем двигательных и психических способностей.

Решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне школы.

Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

В результате изучения предмета «физическая культура» ученик 7 класса должен:

Знать/понимать:

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 личности посредством регулярных занятий физической культурой;

Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление 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, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, 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 с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

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

Демонстрировать:

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, перевороты, прыжки с поворотами);

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки, соскоки);

Опорные прыжки, лазанье по канату, упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные упражнения;

Легкоатлетические упражнения: спортивная ходьба, бег на короткие, средние, длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание мяча;

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений;

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе;

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей и тренирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования – Просвещение, 2011;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе РФ «Об образовании» от 10.07.1992 №3266-1(ред. От 01.12.2007) ;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.)
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.
- примерной программе основного общего образования
- приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. №889 о «О введении 3 час по физической культуре в общеобразовательных

учреждениях» - Приказ Минобрнауки РФ «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений от 06.06.2012 г. №19-166

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт сложности элементов на базе ранее пройденных.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

| № п\п | Виды программного материала | Количество часов | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|-------|-------------------------------------|-------------------|--|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе уроков | <ul style="list-style-type: none"> - Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. - Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов. - Воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности, дисциплинированности, индивидуальности. - Воспитание культуры эмоционального поведения в игровой деятельности; - Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения; - Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма. - Воспитывать позитивные морально-волевые качества; - Формировать потребность учеников к сдаче норм комплекса ГТО. |
| 2 | Легкая атлетика | 27 | |
| 3 | Баскетбол | 15 | |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | |
| 5 | Волейбол | 15 | |
| 6 | Футбол | 6 | |
| 7 | Лыжная подготовка | 18 | |
| | итого: | 102 | |

Учебные нормативы для 7 класса

| | Упражнение | 5 | 4 | 3 |
|-----------|---|--------------------------|------------------|------------------|
| 1 | Бег 60м. | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 2 | Бег 1000м. | 4. 40, 0 | 5. 00, 0 | 5. 10, 0 |
| 3 | Бег 1500м. | 7. 30, 0 | 8. 00, 0 | 8. 30, 0 |
| 4 | Бег 2000м. | Без учёта времени | | |
| 5 | Прыжок в длину с места | 170 | 160 | 150 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега | 330 | 300 | 240 |
| 7 | Прыжок в высоту с разбега | 110 | 100 | 90 |
| 8 | Метание мяча 150г. | 26 | 19 | 16 |
| 9 | Подтягивание на низкой перекладине | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Отжимание от пола | 19 | 15 | 12 |
| 11 | Тест на гибкость – касание пола: | к а с а н и е | | |
| | | ладонью | кулаком | пальцами |
| 12 | Поднимание туловища, руки за головой, ноги согнуты в коленях | 21 | 18 | 15 |
| 13 | Бег на лыжах 2км. | 14. 00, 0 | 14. 30, 0 | 15. 10, 0 |
| 14 | Бег на лыжах 3км. | Без учёта времени | | |

Календарно - тематическое планирование
по предмету «физическая культура» в 7 классе

| № п \ п | Наименование раздела | часы | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся в соответствии с ФГОС | Вид контроля | Домашнее задание | Дата по плану | Дата факт |
|------------------|-------------------------|---------|---|--------------|---|---|-----------------|---------------------|---------------------|--------------|
| 1 | Легкая атлетика | 12 1 | Бег, беговые упражнения | Вводный | 1.ТБ на уроках легкой атлетики 2.Тесты | Знать ТБ на уроках легкой атлетики, уметь правильно выполнять упражнения | Текущий, тесты | Комплекс 1 | | |
| 2 | Легкая атлетика | 2 | Техника низкого старта в беге на короткие дистанции | Вводный | 1.Повторение бега с низкого старта на дистанции 60м 2.Развитие выносливости в беге 1000м 3.Эстафеты | Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 3 | Легкая атлетика | 3 | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Комплексный | 1.Повторение бега с низкого старта на дистанции 60м 2.Развитие выносливости в беге 1000м 3.Эстафеты | Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью | Текущий | Комплекс 1 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|---|---|-------------|---|--|-------------------------------|------------|--|--|
| 4 | Легкая атлетика | 4 | Техника бега по дистанции | Учетный | 1.Повторение бега с низкого старта на дистанции 60м 2.Бег 1000м на оценку 3.Эстафеты 4.Развитие быстроты | Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью | Фронтальный 4.40-5.00-5.10 | Комплекс 1 | | |
| 5 | Легкая атлетика | 5 | Финиширование в беге | Комплексный | 1.Повторение бега с низкого старта на дистанции 60м 2.Бег 1000м 3.Эстафеты 4.Развитие быстроты | Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 6 | Легкая атлетика | 6 | Техника бега на короткие дистанции | Учетный | 1.Бег 60м на оценку 2.Бег 1000м 3.Эстафеты 4.Развитие быстроты | Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать с максимальной скоростью | Фронтальный 9.8-10.4-11.2 | Комплекс 1 | | |
| 7 | Легкая атлетика | 7 | Техника метания мяча на дальность с места и бега на длинные дистанции | Комплексный | 1.Бег 1500м 2.Метание малого мяча на дальность с места | Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать на выносливость, метать мяч | Текущий | Комплекс 1 | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-----------------|----|---|-------------|---|--|-----------------------------------|------------|--|--|
| 8 | Легкая атлетика | 8 | Техника метания мяча на дальность с 1-3 шагов и бега на длинные дистанции | Комплексный | 1.Бег 2000м 2.Метание малого мяча на дальность с 1-3 шагов разбега | Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать на выносливость, метать мяч | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 9 | Легкая атлетика | 9 | Техника метания мяча на дальность с разбега и бег на длинные дистанции | Учетный | 1.Бег 2000м на оценку 2.Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега | Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать на выносливость, метать мяч | Фронтальный бег без учета времени | Комплекс 1 | | |
| 10 | Легкая атлетика | 10 | Метание малого мяча на дальность с разбега и бег на длинные дистанции | Комплексный | 1. Бег 1500м на оценку 2.Метание малого мяча на дальность с разбега | Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, бегать на выносливость, метать мяч | Фронтальный 7.30-8.00-8.30 | Комплекс 1 | | |
| 11 | Легкая атлетика | 11 | Метание малого мяча на дальность с разбега | Комплексный | 1.Метание малого мяча на дальность с разбега 2.Подвижные игры | Уметь правильно выполнять легкоатлетические упражнения, метать мяч | Текущий | Комплекс 1 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------|---------|--|-------------------------------------|--|---|-----------------------------|---------------|--|--|
| 1 2 | Легкая атлетика | 12 | Метание малого мяча на дальность с разбега | Учетный | 1.Метание малого мяча на дальность с разбега 2.Подвижные игры | Уметь правильно выполнять легкоатлетическ ие упражнения, метать мяч | Фронталь ный 26-19-16 | Комплекс 1 | | |
| 1 3 | Баскетбол | 15 1 | Элементы техники игры в нападении | Изучение нового материал а | 1.ТБ на уроках баскетбола 2.Бросок одной рукой в движении после ведения 3.Бросок одной рукой с места 4.Штрафной бросок 5.Выбивание мяча 6.Учебная игра в баскетбол 7.Отжимание | Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры, играть в баскетбол | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 1 4 | Баскетбол | 2 | Элементы техники игры в нападении и защите | Изучение нового материал а | 1.Ловля и передача мяча двумя руками в движении 2.Броски 1 рукой с места 3.штрафные броски 4.Броски 1 рукой в движении после ведения 5.Выбивание 6.Учебная игра | Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры, играть в баскетбол | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 1 5 | Баскетбол | 3 | Элементы техники игры в нападении и защите | Комплекс ный | 1.Ловля и передача мяча двумя руками в движении 2.Броски 1 рукой с места 3.Штрафные броски 4.Броски 1 рукой в движении после ведения 5.Выбивание | Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры, играть в баскетбол | Текущий | Комплекс 1 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|-----------|---|---|-------------|---|---|-------------|------------|--|--|
| | | | | | 6. Учебная игра | | | | | |
| 1 6 | Баскетбол | 4 | Элементы техники игры в нападении и защите | Комплексный | 1. Ловля и передача мяча двумя руками в движении 2. Броски 1 рукой с места 3. штрафные броски 4. Броски 1 рукой в движении после ведения 5. Выбивание 6. Учебная игра | Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры, играть в баскетбол | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 1 7 | Баскетбол | 5 | Элементы техники игры в нападении и защите | Комплексный | 1. Ловля и передача мяча двумя руками в движении 2. Броски 1 рукой с места 3. штрафные броски 4. Броски 1 рукой в движении после ведения 5. Выбивание, вырывание, перехват. 6. Учебная игра | Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры, играть в баскетбол | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 1 8 | Баскетбол | 6 | Элементы техники и тактики игры в баскетбол | Учетный | 1. Ловля и передача мяча двумя руками в движении на оценку 2. Броски 1 рукой с места 3. штрафные броски 4. Броски 1 рукой в движении после ведения 5. Выбивание, вырывание, перехват. 6. Учебная игра | Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры, играть в баскетбол. Оценка техники выполнения ловли и передачи мяча | Фронтальный | Комплекс 1 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|-----------|---|---|-------------|---|--|-------------|------------|--|--|
| 1 9 | Баскетбол | 7 | Элементы техники и тактики игры в баскетбол | Учетный | 1.Ловля и передача мяча двумя руками в движении в тройках 2. Броски 1 рукой с места на оценку 3.Штрафные броски 4.Броски 1 рукой в движении после ведения 5.Вырывание, перехват. 6.Учебная игра | Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры, играть в баскетбол. Оценка техники выполнения броска мяча | Фронтальный | Комплекс 1 | | |
| 2 0 | Баскетбол | 8 | Элементы техники и тактики игры в баскетбол | Комплексный | 1.Ловля и передача мяча двумя руками в движении в тройках 2.Броски 1 рукой с места 3.Штрафные броски 4.Броски 1 рукой в движении после ведения 5.Вырывание, перехват. 6.Учебная игра | Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры, играть в баскетбол. | Фронтальный | Комплекс 1 | | |
| 2 1 | Баскетбол | 9 | Элементы техники и тактики игры в баскетбол | Учетный | 1.Ловля и передача мяча двумя руками в движении в тройках 2.Броски 1 рукой с места 3. Штрафные броски на оценку 4.Броски 1 рукой в движении после ведения 5.Вырывание, перехват. 6.Учебная игра | Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры, играть в баскетбол. Оценка техники выполнения штрафного броска | Фронтальный | Комплекс 1 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|-----------|----|-----------------------------------|-----------------|---|--|-----------------|---------------|--|--|
| 2 2 | Баскетбол | 10 | Элементы техники игры в защите | Учетный | 1.Ловля и передача мяча двумя руками в тройках 2.Броски 1 рукой с места 3.Штрафные броски 4.Броски 1 рукой в движении после ведения на оценку 5.Перехват. 6.Опека игрока 6.Учебная игра | Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы, играть в баскетбол. Оценка техники выполнения броска 1 рукой | Фронталь ный | Комплекс 1 | | |
| 2 3 | Баскетбол | 11 | Элементы техники игры в защите | Комплекс ный | 1.Ловля и передача мяча двумя руками в тройках 2.Броски 2 руками с места 3.Штрафные броски 4.Броски 1 рукой в движении после ведения 5.Опека игрока 6.Учебная игра | Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры, играть в баскетбол. Оценка техники выполнения броска 1 рукой | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 2 4 | Баскетбол | 12 | Элементы техники игры в защите | Учетный | 1.Ловля и передача мяча двумя руками в тройках на оценку 2.Броски 1 рукой с места 3.Штрафные броски 4.Броски 1 рукой в движении после ведения 5.Опека игрока 6.Учебная игра | Знать ТБ на уроках баскетбола, уметь выполнять технические приёмы игры, играть в баскетбол. Оценка техники выполнения броска 1 рукой | Фронталь ный | Комплекс 1 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|-----------|----|-----------------------------------|-------------|---|--|-------------|------------|--|--|
| 2 5 | Баскетбол | 13 | Элементы техники игры в защите | Учетный | 1.Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника 2. Броски 2 руками с места на оценку 3.Штрафные броски 4.Броски 1 рукой в движении после ведения 5.Опека игрока 6.Учебная игра 7.Страницы истории Олимпийские игры. | Уметь выполнять технические приёмы, играть в баскетбол. Оценка техники выполнения броска 2 руками | Фронтальный | Комплекс 1 | | |
| 2 6 | Баскетбол | 14 | Элементы техники игры в баскетбол | Комплексный | 1.Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника 2.Штрафные броски 3.Броски 1 рукой в движении после ведения 4.Учебная игра 5.Росто-весовые показатели | Уметь выполнять технические приёмы игры, играть в баскетбол. | Текущий | Комплекс 1 | | |
| 2 7 | Баскетбол | 15 | Элементы техники игры в баскетбол | Комплексный | 1.Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника 2.Штрафные броски 3.Броски 1 рукой в движении после ведения 4.Учебная игра 5.Росто-весовые показатели | Уметь выполнять технические приёмы игры, играть в баскетбол. | Текущий | Комплекс 1 | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|------------|-----|--|---------------------------|---|---|---|------------|--|--|
| 28 | Гимнастика | 211 | Техника акробатических элементов и упражнений в равновесии | Изучение нового материала | 1.ТБ на уроках гимнастики 2.Акробатика: кувырок вперед, назад, мост из положения стоя с помощью, кувырок назад в полушпагат. 3.Бревно: пробежка, прыжки на одной ноге, комбинация элементов 4.Развитие гибкости 5.Первая помощь при травмах | Знать ТБ на уроках гимнастики, уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, удерживать равновесие на бревне | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 29 | Гимнастика | 2 | Техника акробатических элементов и упражнений в равновесии | Изучение нового материала | 1.Акробатика: кувырок вперед, назад, мост из положения стоя с помощью, кувырок назад в полушпагат. Комбинация 2.Бревно: пробежка, прыжки на одной ноге, комбинация элементов 3.Развитие гибкости | Знать ТБ на уроках гимнастики, уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, удерживать равновесие на бревне | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 30 | Гимнастика | 3 | Техника акробатических элементов и упражнений в равновесии | Учетный | 1.Комбинация по акробатике 2.Комбинация на бревне 3.Развитие гибкости 4.Тест на гибкость на оценку | Знать ТБ на уроках гимнастики, уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, удерживать равновесие на | Тестирование касание пальцами, кулаками, ладонями | Комплекс 2 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|------------|---|--|-------------|---|---|--------------------------|---------------|--|--|
| | | | | | | бревне | | | | |
| 3 1 | Гимнастика | 4 | Строевая подготовка. Техника акробатических элементов и упражнений в равновесии | Учетный | 1.Комбинация по акробатике 2.Комбинация на бревне 3.Развитие гибкости 4. Поднимание туловища на оценку 5.Строевые упражнения: пол-оборота направо (налево) | Знать ТБ на уроках гимнастики, уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, удерживать равновесие на бревне | Тестирование 21-18-15 | Комплекс 2 | | |
| 3 2 | Гимнастика | 5 | Строевая подготовка. Техника акробатических элементов и упражнений в равновесии | Комплексный | 1.Комбинация по акробатике 2.Комбинация на бревне 3.Развитие гибкости 4.Строевые упражнения: Короче шаг! Пол-шага! | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, удерживать равновесие на бревне | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 3 3 | Гимнастика | 6 | Строевая подготовка. Техника акробатических элементов и упражнений в равновесии | Учетный | 1.Комбинация по акробатике 2. Комбинация на бревне на оценку 3.Развитие гибкости 4.Строевые упражнения: Короче шаг! Пол-шага! | Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации, удерживать равновесие на бревне | Фронтальный | Комплекс 2 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|------------|---|---|-------------|---|---|---|------------|--|--|
| 3 4 | Гимнастика | 7 | Техника акробатических элементов и упражнений в висах | Учетный | 1.Комбинация по акробатике на оценку 2.Упражнения в висах: махом одной, толчком другой, подъем переворотом в упор на нижней жерди 3.Развитие гибкости в наклонах 4.Подвижные игры | Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации, упражнения в висах и упорах | Фронтальный Оценка техники выполнения комбинации | Комплекс 2 | | |
| 3 5 | Гимнастика | 8 | Техника выполнения упражнений в висах | Комплексный | 1.Упражнения в висах: махом одной, толчком другой, подъем переворотом в упор на нижней жерди 2.Комбинация в висах 3.Развитие гибкости в наклонах 4.Подвижные игры 5.Отжимание | Уметь выполнять упражнения в висах и упорах | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 3 6 | Гимнастика | 9 | Техника выполнения упражнений в висах | Учетный | 1.Упражнения в висах: махом одной, толчком другой, подъем переворотом в упор на нижней жерди 2.Комбинация в висах 3.Развитие гибкости в наклонах 4.Подвижные игры 5.Отжимание на оценку | Уметь выполнять упражнения в висах и упорах 19-15-12 | Текущий | Комплекс 2 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|------------|----|---|-------------|---|---|-------------|------------|--|--|
| 3 7 | Гимнастика | 10 | Техника выполнения упражнений в висах, разбег и отталкивание в опорном прыжке | Комплексный | 1.Упражнения в висах: махом одной, толчком другой, подъем переворотом в упор на нижней жерди 2.Комбинация в висах 3.Развитие силы 4.Эстафеты 5.Опорный прыжок ноги врозь | Уметь выполнять упражнения в висах и упорах , опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 3 8 | Гимнастика | 11 | Техника выполнения упражнений в висах, разбег и отталкивание в опорном прыжке | Комплексный | 1.Упражнения в висах: махом одной, толчком другой, подъем переворотом в упор на нижней жерди 2.Комбинация в висах 3.Подтягивание 4.Эстафеты 5.Опорный прыжок ноги врозь | Уметь выполнять упражнения в висах и упорах, опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 3 9 | Гимнастика | 12 | Техника выполнения упражнений в висах, разбег и отталкивание в опорном прыжке | Учетный | 1.Упражнения в висах: махом одной, толчком другой, подъем переворотом в упор на нижней жерди 2.Комбинация в висах 3. Подтягивание на оценку 4.Эстафеты 5.Опорный прыжок ноги врозь | Уметь выполнять упражнения в висах и упорах, опорный прыжок 19-15-11 | Фронтальный | Комплекс 2 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|------------|----|--|-----------------|--|--|-----------------|---------------|--|--|
| 4 0 | Гимнастика | 13 | Техника прыжка ноги врозь | Учетный | 1.Строевые упражнения 2.Комбинация в висах на оценку 3.Подтягивание 4.Подвижные игры 5.Опорный прыжок ноги врозь | Уметь выполнять упражнения в висах и упорах, опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 4 1 | Гимнастика | 14 | Приземление в опорном прыжке | Комплекс ный | 1.Строевые упражнения 2.Осанка 3.Подтягивание 4.Подвижные игры 5.Опорный прыжок ноги врозь | Уметь выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 4 2 | Гимнастика | 15 | Техника прыжка ноги врозь | Учетный | 1.Строевые упражнения 2.Осанка 3.Подтягивание 4.Подвижные игры 5.Опорный прыжок ноги врозь на оценку | Уметь выполнять опорный прыжок - техника | Фронталь ный | Комплекс 2 | | |
| 4 3 | Гимнастика | 16 | Гимнастические упражнения и элементы | Комплекс ный | 1.Полоса препятствий: акробатические элементы, тесты, равновесие, висы. 2.Страховка и помощь, подготовка и уборка снарядов 3.Зрение | Уметь выполнять гимнастические упражнения и элементы | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 4 4 | Гимнастика | 17 | Гимнастические упражнения и элементы | Комплекс ный | 1.Полоса препятствий: акробатические элементы, тесты, равновесие, висы. 2.Страховка и помощь, подготовка и уборка | Уметь выполнять гимнастические упражнения и элементы | Текущий | Комплекс 2 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|------------|----|--------------------------------------|-------------|---|--|-------------|------------|--|--|
| | | | | | снарядов | | | | | |
| 4 5 | Гимнастика | 18 | Гимнастические упражнения и элементы | Комплексный | 1.Полоса препятствий: акробатические элементы, тесты, равновесие, висы. 2.Страховка и помощь, подготовка и уборка снарядов 3.Личная гигиена | Уметь выполнять гимнастические упражнения и элементы | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 4 6 | Гимнастика | 19 | Гимнастические упражнения и элементы | Комплексный | 1.Полоса препятствий: акробатические элементы, тесты, равновесие, висы. 2.Страховка и помощь, подготовка и уборка снарядов 3.Режим дня | Уметь выполнять гимнастические упражнения и элементы | Текущий | Комплекс 2 | | |
| 4 7 | Гимнастика | 20 | Гимнастические упражнения и элементы | Учетный | 1.Полоса препятствий: акробатические элементы, тесты, равновесие, висы на оценку 2.Страховка и помощь, подготовка и уборка снарядов | Уметь выполнять гимнастические упражнения и элементы | Фронтальный | Комплекс 2 | | |
| 4 8 | Гимнастика | 21 | Гимнастические упражнения и элементы | Комплексный | 1.Полоса препятствий: акробатические элементы, тесты, равновесие, висы. 2.Страховка и помощь, подготовка и уборка снарядов 3.Вредные привычки | Уметь выполнять гимнастические упражнения и элементы | Текущий | Комплекс 2 | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|-------------------|-----|--|---------------------------|---|---|---------|-----------------------------|--|--|
| 49 | Лыжная подготовка | 181 | Техника попеременного 2-хшажного хода | Изучение нового материала | 1.ТБ на уроках лыжной подготовки 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4.Дистанция 1 км 5.Внешние признаки утомления | Знать ТБ на уроках лыжной подготовки, уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию | Текущий | Уметь выполнять лыжные хода | | |
| 50 | Лыжная подготовка | 2 | Техника одновременного 2-хшажного хода | Изучение нового материала | 1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4.Дистанция 2 км | Знать ТБ, уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию | Текущий | Уметь выполнять лыжные хода | | |
| 51 | Лыжная подготовка | 3 | Техника одновременного 2-хшажного хода | Комплексный | 1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4.Дистанция 2 км | Знать ТБ, уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию | Текущий | Уметь выполнять лыжные хода | | |
| 52 | Лыжная подготовка | 4 | Техника одновременного 2-хшажного хода | Комплексный | 1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин | Знать ТБ на уроках лыжной подготовки, уметь выполнять элементы лыжной | Текущий | Уметь выполнять лыжные хода | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------|---|--|-------------|--|--|-------------|-----------------------------|--|--|
| | | | | | 4.Дистанция 2 км | подготовки, проходить дистанцию | | | | |
| 5 3 | Лыжная подготовка | 5 | Техника одновременного 2-хшажного хода | Комплексный | 1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4.Дистанция 2 км | Знать ТБ, уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию | Текущий | Уметь выполнять лыжные хода | | |
| 5 4 | Лыжная подготовка | 6 | Техника одновременного 2-хшажного и попеременного 2-хшажного ходов | Комплексный | 1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4.Дистанция 2 км | Знать ТБ, уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию | Текущий | Уметь выполнять лыжные хода | | |
| 5 5 | Лыжная подготовка | 7 | Техника одновременного 2-хшажного и попеременного 2-хшажного ходов | Учетный | 1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход на оценку 3.Преодоление бугров и впадин 4.Дистанция 2 км 5.Поворот на месте махом | Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию, оценка техники выполнения попеременного 2-хшажного хода | Фронтальный | Уметь выполнять лыжные хода | | |
| 5 6 | Лыжная подготовка | 8 | Техника одновременного 2-хшажного и | Комплексный | 1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2- | Уметь выполнять элементы | Текущий | Уметь выполнять лыжные | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|-------------------|----|--|---------|--|--|-------------|-----------------------------|--|--|
| | | | попеременного 2-хшажного хода | | хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4.Дистанция 2 км | лыжной подготовки, проходить дистанцию | | хода | | |
| 5 7 | Лыжная подготовка | 9 | Техника одновременного 2-хшажного хода | Учетный | 1. Одновременный двухшажный ход на оценку 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4.Поворот махом 5.Дистанция 2 км | Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию | Фронтальный | Уметь выполнять лыжные хода | | |
| 5 8 | Лыжная подготовка | 10 | Элементы лыжной подготовки | Учетный | 1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4. Дистанция 3км на оценку | Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию | Фронтальный | Уметь выполнять лыжные хода | | |
| 5 9 | Лыжная подготовка | 11 | Элементы лыжной подготовки | Учетный | 1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2-хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4. Дистанция 2км на оценку | Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию 14.00-14.30-15.10 | Фронтальный | Уметь выполнять лыжные хода | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------|----|-------------------------------|-----------------|--|--|-----------------|--------------------------------------|--|--|
| 6 0 | Лыжная подготовк а | 12 | Элементы лыжной подготовки | Комплекс ный | 1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2- хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4.Дистанция 2км | Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию | Текущий | Уметь выполнять лыжные хода | | |
| 6 1 | Лыжная подготовк а | 13 | Элементы лыжной подготовки | Комплекс ный | 1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2- хшажный ход 3. Поворот махом на оценку 4.Дистанция 2км | Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию | Текущий | Уметь выполнять лыжные хода | | |
| 6 2 | Лыжная подготовк а | 14 | Элементы лыжной подготовки | Учетный | 1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2- хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4. Дистанция 3км на оценку | Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию без учета времени | Фронталь ный | Уметь выполнять лыжные хода | | |
| 6 3 | Лыжная подготовк а | 15 | Элементы лыжной подготовки | Комплекс ный | 1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2- хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4.Дистанция 2км | Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию | Текущий | Уметь выполнять лыжные хода | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------------|---------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|--|-----------------|--------------------------------------|--|--|
| 6 4 | Лыжная подготовк а | 16 | Элементы лыжной подготовки | Учетный | 1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2- хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4. Дистанция 2км на оценку | Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию 14.00-14.30- 15.10 | Фронталь ный | Уметь выполнять лыжные хода | | |
| 6 5 | Лыжная подготовк а | 17 | Элементы лыжной подготовки | Комплекс ный | 1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2- хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4.Дистанция 2км | Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию | Текущий | Уметь выполнять лыжные хода | | |
| 6 6 | Лыжная подготовк а | 18 | Элементы лыжной подготовки | Комплекс ный | 1.Одновременный двухшажный ход 2.Попеременный 2- хшажный ход 3.Преодоление бугров и впадин 4.Дистанция 2км | Уметь выполнять элементы лыжной подготовки, проходить дистанцию | Текущий | Уметь выполнять лыжные хода | | |
| 6 7 | Волейбол | 15 1 | Элементы техники игры в волейбол | Изучение нового материал а | 1.ТБ на уроках волейбола 2.Верхняя передача мяча двумя руками через сетку 3.Нижняя прямая подача через сетку 4.Учебная игра 5.Развитие силы через подтягивание 6.Режим труда и отдыха | Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол | Текущий | Комплекс 3 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|----------|---|----------------------------------|---------------------------|--|---|---------|------------|--|--|
| 6 8 | Волейбол | 2 | Элементы техники игры в волейбол | Изучение нового материала | 1.Верхняя передача мяча двумя руками через сетку 2.Нижняя прямая подача через сетку 3.Учебная игра 4.Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед | Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 6 9 | Волейбол | 3 | Элементы техники игры в волейбол | Изучение нового материала | 1.Верхняя передача мяча двумя руками через сетку 2.Нижняя прямая подача через сетку 3.Учебная игра 4.Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед | Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 7 0 | Волейбол | 4 | Элементы техники игры в волейбол | Комплексный | 1.Верхняя передача мяча двумя руками через сетку 2.Нижняя прямая подача через сетку 3.Учебная игра 4.Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед 5.Отжимание на оценку | Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол 19-15-12 | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 7 1 | Волейбол | 5 | Элементы техники игры в волейбол | Комплексный | 1.Верхняя передача мяча двумя руками через сетку 2.Нижняя прямая подача через сетку 3.Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед 4.Нападающий удар | Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол | Текущий | Комплекс 3 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|----------|---|----------------------------------|-------------|---|---|-------------|---------------|--|--|
| | | | | | после подбрасывания партнером 5. Учебная игра | | | | | |
| 7 2 | Волейбол | 6 | Элементы техники игры в волейбол | Учетный | 1. Верхняя передача мяча двумя руками через сетку на оценку 2. Нижняя прямая подача через сетку 3. Прием мяча двумя руками снизу после перемещения вперед 4. Нападающий удар после подбрасывания партнером 5. Учебная игра | Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол | Фронтальный | Комплекс 3 | | |
| 7 3 | Волейбол | 7 | Элементы техники игры в волейбол | Учетный | 1. Передача мяча двумя руками через сетку 2. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения на оценку 3. Нападающий удар 4. Нижняя подача через сетку 5. Учебная игра | Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол | Фронтальный | Комплекс 3 | | |
| 7 4 | Волейбол | 8 | Элементы техники игры в волейбол | Комплексный | 1. Передача мяча двумя руками через сетку 2. Нападающий удар 3. Нижняя подача через сетку 4. Учебная игра | Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол | Текущий | Комплекс 3 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|----------|----|----------------------------------|-------------|---|---|-------------|------------|--|--|
| 7 5 | Волейбол | 9 | Элементы техники игры в волейбол | Комплексный | 1.Передача мяча двумя руками через сетку 2.Нападающий удар 3.Нижняя подача через сетку на оценку 4.Учебная игра | Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 7 6 | Волейбол | 10 | Элементы техники игры в волейбол | Учетный | 1.Нападающий удар 2.Нижняя подача через сетку 3.Учебная игра 4.Прыжки в длину с места на оценку 5.Самоконтроль | Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол 170-160-150 | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 7 7 | Волейбол | 11 | Элементы техники игры в волейбол | | 1.Нападающий удар 2.Нижняя подача через сетку 3.Учебная игра | Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол | Фронтальный | Комплекс 3 | | |
| 7 8 | Волейбол | 12 | Элементы техники игры в волейбол | Комплексный | 1.Нападающий удар 2.Нижняя подача через сетку 3.Учебная игра 4.Влияние физических упражнений на основные системы организма | Знать ТБ на уроках волейбола, уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол | Текущий | Комплекс 3 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------|----|---|-----------------|--|---|------------------|---------------|--|--|
| 7 9 | Волейбол | 13 | Элементы техники игры в волейбол | Комплекс ный | 1.Нападающий удар 2.Нижняя подача через сетку 3.Учебная игра 4.Развитие силы | Уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 8 0 | Волейбол | 14 | Элементы техники игры в волейбол | Комплекс ный | 1.Нападающий удар 2.Нижняя подача через сетку 3.Комбинация элементов техники 4.Учебная игра 4.Развитие ловкости | Уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 8 1 | Волейбол | 15 | Элементы техники игры в волейбол | Комплекс ный | 1.Нападающий удар 2.Нижняя подача через сетку 3.Комбинация элементов техники 4.Учебная игра 5.Развитие ловкости | Уметь выполнять технические элементы и приёмы игры в волейбол | Текущий | Комплекс 3 | | |
| 8 2 | Легкая атлетика | 13 | Техника прыжка в высоту и длину с разбега | Учетный | 1.Прыжки в высоту с разбега 2.Прыжки в длину с разбега 3.Игры-эстафеты 4.Тесты Прыжки в длину с места | Уметь выполнять легкоатлетическ ие упражнения, прыжки в длину и высоту, играть в подвижные игры 170-160-150 | Тестиров ание | Комплекс 4 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------|----|--|-----------------|---|---|---|---------------|--|--|
| 8 3 | Легкая атлетика | 14 | Техника прыжка в высоту с разбега | Учетный | 1.Прыжки в высоту с разбега 2.Челночный бег 3х10м 3.Игры 4. Тесты отжимание наклоны | Уметь выполнять легкоатлетическ ие упражнения, прыжки в высоту, играть в подвижные игры | Тестиров ание 19-15-12 касание пальцами, кулаками, ладонями | Комплекс 4 | | |
| 8 4 | Легкая атлетика | 15 | Техника прыжка в высоту с разбега | Учетный | 1.Прыжки в высоту с разбега на оценку 2.Челночный бег 3х10м 3.Игры 4 Тесты поднимание туловища | Уметь выполнять легкоатлетическ ие упражнения, прыжки в высоту, играть в подвижные игры Оценка техники | Тестиров ание 21-18-15 | Комплекс 4 | | |
| 8 5 | Легкая атлетика | 16 | Техника низкого старта в беге на короткие дистанции | Комплекс ный | 1.Бег 60м с низкого старта 2.Челночный бег 3х10м 3.Игры 4.Развитие быстроты | Уметь выполнять легкоатлетическ ие упражнения, прыжки в высоту, играть в подвижные игры | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 8 6 | Легкая атлетика | 17 | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Комплекс ный | 1.Бег 60м с низкого старта 2.Челночный бег 3х10м 3.Игры 4.Развитие быстроты | Уметь выполнять легкоатлетическ ие упражнения, прыжки в высоту, играть в подвижные игры | Текущий | Комплекс 4 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------|----|---|-----------------|---|--|------------------------------|---------------|--|--|
| 8 7 | Легкая атлетика | 18 | Техника бега по дистанции, финиширование | Комплекс ный | 1.Бег 60м с низкого старта 2.Челночный бег 3х10м 3.Игры 4.Развитие выносливости | Уметь выполнять легкоатлетическ ие упражнения, бег, играть в подвижные игры | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 8 8 | Легкая атлетика | 19 | Бег по дистанции с максимальной скоростью | Комплекс ный | 1.Бег 60м с низкого старта на оценку 2.Челночный бег 3х10м 3.Игры 4.Развитие гибкости | Уметь выполнять легкоатлетическ ие упражнения, бег, играть в подвижные игры | Текущий 9.8-10.4- 11.2 | Комплекс 4 | | |
| 8 9 | Легкая атлетика | 20 | Техника бега по дистанции | Комплекс ный | 1.Челночный бег 3х10м 2.Бег 1000м 3.Игры 4.Характер | Уметь выполнять легкоатлетическ ие упражнения, бег, играть в подвижные игры | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 9 0 | Легкая атлетика | 21 | Бег по дистанции | Комплекс ный | 1.Челночный бег 3х10м 2.Бег 1000м 3.Игры 4.Характер | Уметь выполнять легкоатлетическ ие упражнения, бег, играть в подвижные игры | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 9 1 | Легкая атлетика | 22 | Бег по дистанции с максимальной скоростью | Комплекс ный | 1.Развитие быстроты 2. Бег 1000м на оценку 3.Игры 4 | Уметь выполнять легкоатлетическ ие упражнения, бег, играть в | Текущий | Комплекс 4 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--------------------|----|------------------|-----------------|--|--|---------|---------------|--|--|
| | | | | | | подвижные игры | | | | |
| 9 2 | Легкая атлетика | 23 | Бег по дистанции | Комплекс ный | 1.Развитие быстроты 2.Бег 1500м 3.Игры | Уметь выполнять легкоатлетическ ие упражнения, бег, играть в подвижные игры | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 9 3 | Легкая атлетика | 24 | Бег по дистанции | Комплекс ный | 1.Развитие быстроты 2.Бег 1500м 3.Игры | Уметь выполнять легкоатлетическ ие упражнения, бег, играть в подвижные игры | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 9 4 | Легкая атлетика | 25 | Бег по дистанции | Комплекс ный | 1.Развитие быстроты 2.Бег 2000м 3.Игры с метанием мяча | Уметь выполнять легкоатлетическ ие упражнения, бег, играть в подвижные игры | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 9 5 | Легкая атлетика | 26 | Бег, прыжки | Комплекс ный | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | Уметь выполнять легкоатлетическ ие упражнения, бег, играть в подвижные игры | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 9 6 | Легкая атлетика | 27 | Бег, прыжки | Комплекс ный | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | Уметь выполнять легкоатлетическ ие упражнения, бег, играть в подвижные игры | Текущий | Комплекс 4 | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|--------|---|----------------------------|-------------|--|-----------------------|---------|------------|--|--|
| 9 7 | Футбол | 1 | Элементы техники нападения | Комплексный | 1.Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. 2.Удар по катящемуся мячу и неподвижному. 3.Двухсторонняя игра | Уметь играть в футбол | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 9 8 | Футбол | 2 | Элементы техники нападения | Комплексный | 1.Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. 2.Удар по катящемуся мячу и неподвижному. 3.Двухсторонняя игра | Уметь играть в футбол | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 9 9 | Футбол | 3 | Элементы техники нападения | Комплексный | 1.Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. 2.Удар по катящемуся мячу и неподвижному. 3.Двухсторонняя игра | Уметь играть в футбол | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 1 0 0 | Футбол | 4 | Элементы техники нападения | Комплексный | 1.Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. 2.Удар по катящемуся мячу и неподвижному. 3.Двухсторонняя игра | Уметь играть в футбол | Текущий | Комплекс 4 | | |
| 1 0 1 | Футбол | 5 | Элементы техники нападения | Комплексный | 1.Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. 2.Удар по катящемуся мячу и неподвижному. 3.Двухсторонняя игра 4. Т\Б по плаванию, виды | Уметь играть в футбол | Текущий | Комплекс 4 | | |

| | | | | | | | | | | |
|-------------|--------|---|----------------------------|-------------|--|-----------------------|---------|-----------------|--|--|
| | | | | | плавания. | | | | | |
| 1 0 2 | Футбол | 6 | Элементы техники нападения | Комплексный | 1.Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. 2.Удар по катящемуся мячу и неподвижному. 3.Двухсторонняя игра 4. Т\Б по плаванию, виды плавания. | Уметь играть в футбол | Текущий | Задание на лето | | |

Требования к уровню подготовки выпускников, оканчивающих основную школу

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать\понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебно – методическое обеспечение по предмету «физическая культура»

1. Гимнастика

- 1 Стенка гимнастическая
- 2 Бревно гимнастическое напольное
- 3 Бревно гимнастическое высокое
- 4 Козел гимнастический
- 5 Конь гимнастический
- 6 Перекладина гимнастическая
- 7 Брусья гимнастические разновысокие
- 8 Брусья гимнастические параллельные
- 9 Кольца гимнастические с механизмом крепления
- 10 Канат для лазанья с механизмом крепления
- 11 Мост гимнастический подкидной
- 12 Скамейка гимнастическая жесткая
- 13 Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания)
- 14 Маты гимнастические
- 15 Мяч набивной (1кг)
- 16 Мяч малый (теннисный)

- 17 Скакалка гимнастическая
- 18 Мяч малый (мягкий)
- 19 Палка гимнастическая
- 20.Обруч гимнастический
- 21 Секундомер

2.Легкая атлетика

- 1.Планка для прыжков в высоту
- 2.Стойки для прыжков в высоту
- 4.Флажки разметочные на опоре
- 5..Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
- 6.Рулетка измерительная (10м)
- 7.Номера нагрудные

3.Спортивные игры

- 1.Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- 2.Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- 3.Мячи баскетбольные
- 4.Сетка для переноса и хранения мячей
- 5.Жилетки игровые с номерами
- 6.Стойки волейбольные универсальные
- 7.Мячи волейбольные
- 8.Сетка волейбольная
- 9.Сетка для переноски и хранения волейбольных мячей
- 10.Компрессор для накачивания мячей

4.Туризм

- 1.Палатки туристические (двухместные)

5.Лыжный спорт

- 1.Лыжи (простые детские, подростковые, взрослые)
- 2.Палки (детские, подростковые, взрослые)
- 3.Крепления мягкие, жесткие

- 4.Стеллажи для хранения лыж
- 5.Набор инструментов для ремонта лыжного инвентаря
- 6.Лыжные мази
- 7.Утюг
- 8.Паяльная лампа

6.Средства для оказания доврачебной помощи

Аптечка медицинская

- 1.Спортивный зал игровой с раздевалками для мальчиков и девочек
- 2.Спортивный зал гимнастический
- 3.Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

7.Пришкольный стадион (площадка)

- 1.Легкоатлетическая дорожка
- 4.Игровое поле для футбола
- 5.Площадка игровая баскетбольная

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Днепров Э.Д. Аркадьев А.Г. Сборник нормативных документов Федеральный компонент государственного стандарт общего образования М.Просвещение 2004г.
- 2.Журналы «Физическая культура в школе»
- 3.Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физкультуры. М. Физкультура и спорт, 1998год
- 4.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов М, Просвещение,2007г.
- 5.Матвеев Л.П., ПетроваТ.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. М. Дрофа, 2000г.
- 6.Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.:ВАКО,2005.