

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
Профессиональное образовательное учреждение
«Реставрационный колледж «Кировский»

Рассмотрено и принято

на заседании педагогического совета
Санкт-Петербургского государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Реставрационный колледж «Кировский»
Протокол № 8 от « 30 » июня 2015 г.

Утверждено

приказом директора от 17.07.2015 № 216

Директор _____ А.В. Гусев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

для 7 «а», 7 «б» классов

на 2015-2016 учебный год

Санкт-Петербург
2015

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Приказа Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями на 01 февраля 2012 года).

Организация разработчики:

СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский»

Разработчики:

Бударина Е. С. – преподаватель СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский»;

Лазутин В.И. – преподаватель СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский»;

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании Методической комиссии гуманитарного цикла

Протокол от 28.06.2015г. № 4

ПРИНЯТА

решением Методического совета

Протокол от 29.06. 2015г. № 2

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре базового курса для 7-х классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
2. Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312.
3. Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
5. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 г. № 1089».
6. Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 15.05.2013 № 792-р «О государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы».
7. Закона Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».
8. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012 № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников на 2013/2014 учебный год, рекомендованных, допущенных, к использованию в образовательном процессе в ОУ, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию».
9. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

10. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253».

11. Распоряжения Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 13.05.2015 № 2328-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015-2016 учебный год».

12. Инструктивно-методического письма «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015-2016 учебный год» (приложение к письму Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 21.05.2015 № 03-20-2059/15-0-0 «О направлении инструктивно-методического письма»).

13. Положения о рабочих программах основного общего образования в СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский».

14. Примерной программы основного общего образования по физической культуре.

15. Учебного плана СПб ГБПОУ «Реставрационный колледж «Кировский» на 2015-2016 учебный год.

16. Авторской программы В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

В соответствии с учебным планом Колледжа на изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе в соответствии с ФБУП в учебном плане отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год из федерального компонента.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре, соответствует БУП, учебника: Физическая культура. 5-7 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2011г и ориентирована на учащихся 7 класса.

Характеристика классов

7 «а» класс

Данный курс рассчитан для учащихся 7 «а» класса. Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 7 «а» класса и специфики классного коллектива. Класс – новый, сборный класс - уровень обучающихся разный. В классе обучаются ребята, пришедшие из разных школ Санкт-Петербург с разным уровнем подготовки по предмету. В связи с этим, в рабочей программе заложена возможность работать с разноуровневым составом классов.

7 «б» класс

Данный курс рассчитан для учащихся 7«а» класса. Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 7 «а» класса и специфики классного коллектива. Класс – новый, сборный класс - уровень обучающихся разный. В классе обучаются ребята, пришедшие из разных школ Санкт-Петербург с разным уровнем подготовки по предмету. В связи с этим, в рабочей программе заложена возможность работать с разноуровневым составом классов.

Цели предмета

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи предмета

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура», учащиеся по окончании 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- 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.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень						
				Мальчики			девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже	
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0	
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0	
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9	
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже	
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7	
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6	
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше	
			12	145	165—180	200	135	155—175	190	
			13	150	170—190	205	140	160—180	200	
			14	160	180—195	210	145	160—180	200	
			15	175	190—205	220	155	165—185	205	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше	
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150	
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200	
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250	
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше	
			12	2	6—8	10	5	9—11	16	
			13	2	5—7	9	6	10—12	18	
			14	3	7—9	11	7	12—14	20	
			15	4	8—10	12	7	12—14	20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше				
			12	1	4—6	7				
			13	1	5—6	8				
			14	2	6—7	9				
			15	3	7—8	10				
			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
				12				4	11—15	20
				13				5	12—15	19
				14				5	13—15	17
				15				5	12—13	16

Содержание тем учебного курса

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно- трудовой активности формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению и описанию.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Баскетбол 18

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Волейбол 12

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика 21

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само-страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка 30

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка 21

Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Учебно-тематический план
Всего 102 часа (3 часа в неделю)

Раздел учебной программы	Элементы обязательного минимума содержания образования	Количество часов
1	2	3
I. Основы знаний о физической культуре и межпредметные связи	1. Техника безопасности на занятиях. 2. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. 3. Правила развития физических качеств. 4. Основы выполнения гимнастических упражнений. 5. Правила и организация избранной спортивной игры. 6. Составление планов занятий. 7. Правила соревнований в легкой атлетике. 8. Содержание понятий «утомление» и «восстановление». 9. Связь физкультуры с другими предметами	В процессе уроков и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий
II. Развитие двигательных способностей: силовых; быстроты; скоростно-силовых; выносливости; гибкости; координации и ловкости	Развитие основных физических качеств проводится в процессе проведения уроков	5 5 6 4 4 8
III. Решение воспитательных задач на уроке	Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, решительность и смелость, волевые качества, умения оказывать помощь, подчиняться коллективу, сдержанность и потребность к занятиям физическими упражнениями	В процессе уроков
Итого по разделу		32
IV. Легкая атлетика	Работа по усвоению и закреплению техники бега, прыжков, метания	22
V. Кроссовая подготовка	Содействовать развитию общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия	15
VI. Гимнастика с элементами акробатики	Обучать и закреплять технику гимнастических и акробатических упражнений	12
VII. Элементы атлетической и ритмической гимнастики	Силовые упражнения с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов. Упражнения ритмической гимнастики и силовая полоса препятствий	3
VIII. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	Техническая и тактическая подготовка. Освоение тактики игры	15
IX. Общеразвивающие упражнения	На месте и в движении, с предметами и без предметов, в парах, у гимнастической стенки	3
X. Строевые упражнения	На месте и в движении	В процессе уроков
Итого по разделу		70
Всего часов		102

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании	Не знание материала программы.

сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.		материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	
---	--	---	--

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

деятельности оценивать итоги.	и			
----------------------------------	---	--	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста и показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Тема урока	Тип урока № урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведени я	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Спринтерский бег, прыжки в длину с разбега Челночный бег 3х10м, Бег60м	Вводный 1-2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях на спортивной площадке и на уроках легкой атлетики. Медленный бег 6-8 минут. Высокий старт до 40 м -3-4раза. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития прыгучести, быстроты, координации.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта Знать требования по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	Текущий	К№1 Бег до10-15 минут, отжимание Д- 6-9-12. Ю.15-26-32		
	Комплексный 3	Медленный бег 6-8минут. Высокий старт. Стартовый разгон до 30м, бег по дистанции 40–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м -3раза. Упражнения для развития быстроты, прыгучести, ловкости.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта передавать эстафетную палочку.	Текущий	К№1 Бег15-20минут подтягивание-5-10раз Д.-7-20раз		
	Комплексный Учетный 4	Медленный бег 10минут. Высокий старт до 20 м 3-5раз. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40–60 м. Финиширование. Эстафетный бег по 50м.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Зарождение Олимпийских игр древности.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, передавать эстафетную палочку.	Контрольный Бег 30м Д5.0-6.2-6.3 М4.8-5.6 -5.9	К№1. СБУ, Зарождение Олимпийских игр древности		
	Учетный Комплексный 5	Бег 10минут, ОРУ, СБУ, бег 60 м на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину с места, челночный бег 3х10м. Выполнение комплекса №1 домашнего задания	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с опорой на одну руку	Контрольный Бег 60м Д-9.8-10.4-11.2 М.-9.4-10.2-11.0	К№1 Слагаемые ЗОЖ		

Метание мяча, прыжки в длину с места, челночный бег 3x10м	Изучение нового материала 6	Бег 10-12 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину с места на результат. Челночный бег. 3X10м -3раза, метание мяча с места и с разбега. Техника безопасности. Подтягивание, отжимание, упражнения на гибкость. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	Уметь прыгать в длину с места, выполнять челночный бег, метать мяч с места.	Д.-200-(160-180)-140 М,-205-(170-190)-150	К №1 Прыжки с места -10 раз, Бег до 30 минут, отжимание 8-40 раз.		
---	--------------------------------	---	--	--	--	--	--

Кроссовая подготовка Метание мяча, прыжки в длину с разбега.	7 Изучение нового материала Учетный	Бег 12-15 минут, ОРУ, СБУ, ТБ, метание мяча с места, челночный бег 3x10м на результат, бег 3разах30м прыжки в длину с разбега-10 раз, поднимание туловища 30-50 раз, приседание 30-100раз. Упражнения на гибкость. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.	Уметь метать мяч с разбега, знать технику выполнения метания мяча и ТБ.	Контрольный Челночный бег 3x10м Ю.-8.3-9.5 -10.0 Д-8.7-8.8-.9.6	К №1 бег до20 минут, пистолет 6-20 раз с поддержкой		
	8 Учетный Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 минут. ОРУ. СБУ Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег 6x10м. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с разбега. Упражнения для развития скоростно силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 9-11 беговых шагов, метать мяч с разбега.	. Контрольный СБУ техника выполнения.	К №1 Прыжки со скакалкой 300- 600раз		
	Учетный комплексный 9	Бег в равномерном темпе 15 минут. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Эстафетный бег 4раза x100м. Метание мяча с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание, наклоны вперед из исходного положения сидя и стоя.	Уметь прыгать в длину с 4–5 беговых шагов, выполнять эстафетный бег, метать мяч с разбега,	Контрольный Прыжок в длину с разбега Д350-300-240 М380-350-290	К №1 Бег до 20- 30 минут, отжимания 8-40раз		
Метание мяча Бег на выносливость Челночный бег 6x10м Прыжки. РДК Метание мяча Прыжки с места, прыжки	10 Учетный Комплексный	Бег 10 минут, ОРУ, СБУ. ТБ. Метание мяча на технику. Бег 6 минут на результат. Упражнения для развития силы, гибкости, прыгучести, координации, игра в футбол, баскетбол.	Уметь метать мяч с места и с разбега, знать основы метания, пробегать 6 минут по нормативам.	Контрольный Бег 6 минут Д1200-1000-800м Ю-1400-1200-1000м	К №1 Приседание 30 -100раз Бег 20 минут		

со скакалкой.							
	11 Учетный. Комплексный	Метание мяча на технику на оценку ОРУ. Челночный бег6х10м Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать мяч на технику.	Контрольный Техника метания мяча	К №1 Поднимание прямых ног 20-50 раз		
	12 Учетный	Бег 10 минут. Метание мяча на дальность на результат.ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки с места-10раз, прыжки со скакалкой 2-4 минуты. Приседание 20-80 раз, отжимание 8-40. Упражнения на гибкость. Игра в баскетбол, футбол.	Уметь метать мяч на дальность и в цель, прыгать на скакалке2-4 минуты	Контрольный Д«5» – 26 м; «4» – 19 м; «3» – 16 м М.-39-31-23	К № 1 Отжимание 10-40 раз, бег 20-30 минут		
Кроссовая подготовка, спортивные игры	Учетный Комплексный 13	Бег 6 минут, ОРУ, СБУ, бег 1500м на результат. Подтягивание, игра в баскетбол, футбол, РДК.	Уметь пробегать 1500м на результат.	Контрольный 1500м М.- 6.30-7.00-7.30 Д.-7.00-7.30- 8.00	К №1 Бег 15-20 минут,		
Кроссовая подготовка	Учетный 14	Бег 6 минут. ОРУ. СБУ. Бег 2000м без учета времени в равномерном темпе. РДК, игра в баскетбол, футбол.	Уметь пробегать в равномерном темпе 15 -20минут.	Контрольный Бег на выносливость 2000м	К №1 Бег 20- 25минут в равномерном темпе		
Кроссовая подготовка	Учетный Комплексный 15	Бег 6 минут. ОРУ, СБУ, бег 3х30м, Бег 1000м на результат. Подтягивание, поднимание туловища, игра в футбол, волейбол.	Уметь пробегать 1000м на результат	Контрольный 1000м Д-5.00-5.30- 6.00 Юн. .4.10-4.30- 5.00	К №1 Отжимание 8- 40раз Прыжки со скакалко500- 1000раз		

Баскетбол 9 часов Техника безопасности занятиях баскетболом. Ведение мяча с изменением	Изучение нового материала. Комплексный 16 Учетный 17 Комплекс-	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом.Бег 8минут с ведением мяча. ОРУ с баскетбольными мячами Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Контрольный Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	К №1 Выпрыгивание из приседа 15-40раз		
---	---	---	--	--	---	--	--

<p>высоты отскока Передачи мяча в тройках в движении Бросок мяча двумя руками от головы, Штрафной бросок</p>	<p>ный Учетный 18 Учетный Комплексный 19</p>						
		<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей</p>	<p>Уметь применять в игре тактические действия, выполнять броски мяча после ведения.</p>	<p>Оценка техники выполнения передачи мяча в стену за 20 секунд</p>	<p>К №1 Отжимание 10-40раз</p>		
		<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь применять в игре тактические действия, выполнять броски мяча со средней дистанции.</p>	<p>Штрафной бросок из 10 попыток Д -7-5-3 Ю-8-6-4</p>	<p>К №1 Упор присев, упор лежа за 30 секунд</p>		
		<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие двигательных качеств. Зонная защита.</p>	<p>Уметь применять в игре тактические действия, выполнять штрафной бросок.</p>	<p>Контрольный Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока</p>	<p>К №1 «Пистолет» 6-10-15 Выпрыгивание из приседа 10-20 раз</p>		
<p>Передачи мяча в парах, тройках с сопротивлением.</p>							

Броски мяча двумя руками от головы Ведение, передачи, броски, учебная игра							
	Комплексный 20	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия, передавать мяч в парах и тройках.	Оценка техники выполнения ведения мяча	К №1 Упор присев, упор лежа, выпрыгнуть за 30 секунд		
	Комплексный 21	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий	К №1 Приседание 30- 100раз Поднимание прямых ног 20 -60раз		
	Учетный 22	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции на оценку. РДК	Уметь применять в игре тактические действия	Контрольный Передачи мяча в тройках-техника выполнения передач.	К №1 Отжимание 8-40 раз «Пистолет» 6-10-15-20 раз		
Тактические действия: быстрый прорыв, личная защита.	Учетный 23-24	Бег 6 минут. ОРУ с мячами. Ведение, передачи, броски мяча с точек. Тактические действия-быстрый прорыв, личная защита-на оценку. РДК	Уметь применять личную защиту в учебной игре	Контрольный Тесты д/з на оценку	К №1 Тесты домашнего задания		

2 ЧЕТВЕРТЬ

ГИМНАСТИКА

21 час

Гимнастика 21 час Висы.	Комплексный 1- 2 (25 -26)	Инструктаж по технике безопасности Строевые упражнения. ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе 6 минут. Повороты в движении. ОРУ с гантелями.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые	Текущий	К № 2 Упражнения утренней гимнастики.		
--	---------------------------------	--	--	---------	--	--	--

<p>Акробатические упражнения Подтягивание Акробатика. Кувырок вперед, назад, висы.</p>		<p>Вис на согнутых руках. Размахивание в висе. Вис согнувшись. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.</p>	<p>упражнения, базовые</p>		<p>История гимнастики.</p>		
	<p>3-4 (27-28) Учетный Комплексный</p>	<p>ТБ, Строевые упражнения. Бег в медленном темпе 6 минут. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей. Ю.-упражнения на высокой перекладине: вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание, подъем переворотом в упор, соскок махом назад. Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (ю.), стойка на лопатках (д), кувырок вперед, кувырок назад, мост, кувырок назад в полушпагат (д), кувырок назад в упор присев (ю). Лазанье по канату на быстроту. Длинный кувырок через препятств</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных акробатических элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики</p>	<p>Контрольный Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад, мост. Стойка на голове и руках (ю)</p>	<p>К № 2 История развития гимнастики в России Комплекс упражнений для укрепления мышц жив.</p>		
<p>Упражнения на фитболах, упражнен. гантелями</p>	<p>5-6 (29 -30) Учетный Комплексный</p>	<p>Бег 6 минут. Повороты в движении. ОРУ с гантелями, фитболами. Подъем переворотом в упор, подъем силой. вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок с поворотом – на оценку, Подтягивание на низкой перекладине(д), на высокой перекладине –(ю.). Акробатическая зачетная композиция из упражнений урока №3 Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса и мышц брюшного пресса. РДК.</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных акробатических упражнений</p>	<p>Контрольный Поворот кругом в движении,</p>	<p>К № 2 Прыжки со скакалкой 2-4 минуты</p>		

<p>Акробатические и ритмические композиции Лазанье по канату. Упражнения на силу, гибкость. Упражнения с гантелями на перекладине, на бревне. Упражнения степ-аэробики, на брусках, акробатические упражнения Опорный прыжок через коня, упражнения с предметами, акробатические упражнения</p>	<p>7-8 (3 1- 32) Изучение нового материала учетный</p>	<p>Медленный бег 6 минут. ОРУ в движении. Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, кувырок назад в полушпагат; мост, переход в упор лежа, прыжком упор присев. Ю.-длинный кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках, опускание в упор стоя согнувшись, кувырок вперед в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, ногами достать пол за головой, переход в упор присев толчком ног, прыжок с поворотом на 360* (Зачетная акробатическая композиция №1 Юноши.) Лазанье по канату. РДК</p>	<p>Уметь выполнять акробатические зачетные композиции и композиции на перекладине, ритмические упражнения.</p>	<p>Контрольный Сед углом, стоя на коленях наклон назад на оценку. Ю.-длинный кувырок в упор присев, выпрыгнуть.</p>	<p>К №2 Комплекс ритмической гимнастики видеопроjekt Стойка на голове и руках силой (юноши)</p>			
	<p>Комплексный Учетный 9 (33)</p>	<p>Бег в медленном темпе. ОРУ с предметами . Упражнения на тренажерах. Подтягивание на перекладине. Упражнения на бревне. Основы ритмической гимнастики. Акробатические упражнения. Упражнения с гантелями, с мячами, с фитболами. Развитие силовых способностей, гибкости.</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики</p>	<p>Контрольный Зачетная Композиция №1</p>	<p>К № 2 Составить видеопроjekt ритмической гимнастики. Отжимание 10-40 раз</p>			
	<p>Комплексный 10 (34)</p>	<p>Медленный бег 10 минут. ОРУ. Зачетная акробатическая композиция №2. Упражнения на низких брусках. Лазанье по канату на скорость. Базовые шаги аэробики. Развитие силы, выносливости и координации. Упражнения степ –аэробики, ритмические упражнения. Упражнения с обручами, гантелями, булавами.</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, базовых шагов аэробики. Уметь лазать по канату</p>	<p>Текущий</p>	<p>К № 2 Составить видеопроjekt: ритмические упражнения с предметами.</p>			

	Комплексный Учетный 11 (35)	Медленный бег 10 минут. Подтягивание перекладине. Вис на согнутых руках на оценку. Танцевально – ритмические композиции. Упражнения на гибкость. Акробатическая композиция №2.	Уметь выполнять акробатическую Комбинацию №2	Контрольный Вис на согнутых руках 60-40-25 Подтягивание в висе на перекл.	К №2 «Пистолет» 6-10-15-20			
	Изучение нового материала. Учетный 12-13 (36- 37)	Бег 10 минут. ОРУ на гибкость. Упражнение на гимнастической скамейке. Опорный прыжок через коня. Лазание по канату. Развитие выносливости и координации. Акробатическая композиция №2. Упражнения на фитболах, с гантелями, на гимнастических скамейках, со скакалками, ю.-Стойка на руках с помощью, длинный кувырок через препятствие высотой 90* ганцевальные упражнения. Упражнения на силовых тренажерах, тренажерах для укрепления мышц брюшного пресса.	Уметь выполнять зачетную комбинацию №2, выполнять опорный прыжок через коня.	Контрольный Зачетная Акробатическая композиция №2 на оценку	К № 2 Приседание 40-100раз Отжимание 10-40раз			
Опорный прыжок через коня Акробатические композиции	Комплексный 14 -15 (38-39)	Бег 10 минут. ОРУ с набивными мячами. Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через коня углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (д), через коня в длину (ю). Акробатические упражнения (ю)- стойка на голове и руках силой, стойка на руках с помощью, кувырок назад из стойки на руках, сед углом, наклон вперед, мост, переход в упор присев. Развитие силовых способностей, гибкости.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня в длину(ю), углом с разбега под углом к снаряду (д).	Текущий	К № 2 Видеопроjekt ритмической гимнастики.			
Опорный прыжок Лазание по канату	Комплексный Учетный 16 (40)	Бег 10 минут. ОРУ без предметов на гибкость. Опорный прыжок через коня (д), на оценку. Опорный прыжок через коня в длину(ю). Упражнения на фитболах, на силовых тренажерах, лазание по канату. Упражнения на силу, гибкость, координацию.	Уметь выполнять опорный прыжок через коня, лазать по канату на скорость.	Контрольный Видеопроjekt на оценку.	К №2 Видеопроjekt комплекса упражнений с гантелями			
	Комплексный Учетный 17-18 (41-42)	Бег 10 минут. ОРУ. Лазание по канату на скорость на оценку. Силовые упражнения с гимнастическими скамейками, на фитболах, прыжки со скакалками. Акробатические композиции из 5 элементов. Опорный прыжок через коня	Уметь выполнять упражнения с гимнастическими скамейками.	Контрольный Лазание по канату на скорость	К №2 Прыжки со скакалками 2-4 минуты			

Ритмические упражнения опорный прыжок	Учетный Комплексный 19 (43)	Бег 10 минут. ОРУ без предметов. Танцевально-ритмическая композиция. Опорный прыжок через коня углом с разбега под углом к снаряду (д). Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (ю). Упражнения на силовую выносливость, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, плечевого пояса, мышц ног.	Уметь выполнять комбинацию из разученных упражнений, выполнять подтягивание	Контрольный Подтягивание Д-18-13-6 Юн.-12-9-5	К № 2 Видеопроект ритмическая гимнастика поднимание прямых ног 30-60раз		
Упражнения ритмической гимнастики упражнения на тренажерах, упражнения на гибкость, силу.	Учетный Комплексный 20 (44)	Бег 6 минут. ОРУ на гибкость, прыжковые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину(ю), Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (Д). Упражнения ритмической гимнастики, упражнения на тренажерах, упражнения домашнего задания.	Уметь выполнять Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину(ю), под углом к снаряду и толчком одной (д), выполнять упражнения ритмической гимнастики	Контрольный Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину Ю. под углом к снаряду и толчком одной (Д)	К № 2 Видеопроект ритмической композиции. Поднимание туловища-25-75 раз, отжимание от пола 8 -40 раз		
	Учетный Комплексный 21 (45)	Бег 10 минут. ОРУ. Упражнения на гибкость. Упражнения домашнего задания на оценку: - отжимание от пола, - поднимание прямых ног, поднимание туловища из исходного положения согнув ноги под углом 90* - прыжки со скакалкой за 1 минуту; -приседание на двух ногах, -выпрыгивание из низкого приседа упражнения на растягивание, гибкость	Уметь выполнять упражнения домашнего задания	Контрольный -отжимание Д-8-12-16раз Ю-20-30-40раз -поднимание туловища-25-40-50раз Ю.-40-50-76 -прыжки со скакалкой за 1 минуту:Д-170 150-130, Ю-150-125-105	К № 2 Видеопроекты, Прыжки со скакалкой-500 Поднимание туловища -50 Поднимание ног 30- 50раз		

Лыжная подготовка 21 час 3 четверть

1-2 (46 – 47) ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. ОРУ Передвижение по учебной лыжне 1 – 2 км без палок .Одновременный бесшажный ход 3x50м Попеременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход, переход с хода на ход. П.И. «Кто дальше проскользит на одной лыже»	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Уметь выполнять лыжные ходы	Текущий	Повторить ТБ на занятиях лыжной подготовкой, правила оказания первой помощи при обморожениях и травмах. правила подбора лыжного инвентаря.		
3 (48) Одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, Применение лыжных мазей	Комплексный	ОРУ Передвижение по учебной лыжне 1-2 км без палок. Одновременный бесшажный ход 4x50м, одновременный одношажный ход 4x50м, попеременный двухшажн. ход равномерное передвижение 1-2км	Уметь выполнять лыжные ходы: одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход	Текущий	Подготовить сообщение на тему: «Виды лыжного спорта»		
4 (49) Подъем в гору скользящим шагом. Техника безопасности при подъемах и спусках Сочетание лыжных	Комплексный	ТБ при подъемах и спусках. Передвижение по учебной лыжне 1-2км. Одновременный одношажный ход. Переход с хода на ход Подъем в гору скользящим шагом, подъем «лесенкой» Эстафеты 3x 100м с передачей палок	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом, «лесенкой», переходить с хода на ход.	Текущий	Выполнять подъемы, спуски, проходить дистанцию 2- 4 км		
5-6 (50 – 51) Подъем в гору скользящим шагом, «елочкой», «полуелочкой». Коньковый ход. Сочетание лыжных ходов.	Комплексный. Изучение нового материала	ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне 1-2 км. Одновременный одношажный ход 4x100м, коньковый ход. Сочетание лыжных ходов. Подъем в гору «елочкой», скользящим шагом, ступающим шагом. Подвижные игры. Эстафеты 3 x 200 м с передачей палок.	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом, «елочкой», «полуелочкой», коньковый ход, пробегать дистанцию 1км на время	Контрольный Прохождение дистанции 1км на результат	Выполнять подъемы, спуски, проходить Дистанцию 2- 5 км Сообщение: Значение		

					занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности		
7 (52) Спуски, подъем в гору скользящим шагом. Коньковый ход. Торможение «плугом» «остановка рывком	Учетный комплексный	ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне. Одновременный одношажный ход, Подъем в гору скользящим шагом. Коньковый ход. Подвижные игры. «Остановка рывком».	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом коньковым ходом	Оценка техники выполнения подъема скользящим шагом	Выполнять подъемы и спуски, проходить в равномерном темпе 3-5 км		
8-9 (53 -54) Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Коньковый ход. Переход с попеременного хода к одновременным ходам	Комплексный	ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами 1 – 2км. Подъем в гору скользящим шагом, коньковым шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Переход с хода на ход. 4-5раз x200м	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадин при спуске с горы. Коньковый ход Уметь выполнять коньковый ход	Текущий	Выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины при спуске с горы Равномерное передвижение 3-5 км		
10 (55) Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход,	Учетный Комплексный	ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2 км со сменой ходов. Повороты на месте.	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины.	Учетный Дистанция 2км на результат	Выполнять подъем в гору скользящим шагом,		
11-12(56-57) Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, коньковый ход	Учетный	ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне 2 – 3 км. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Эстафеты с этапами 500м	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины при спуске с горы.	Оценка техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	Повторить изученные лыжные ходы, равномерное		

эстафетный бег					передвижение 3 -5км		
13 (58) Торможение плугом, Поворот на месте махом. Игра «Гонка с преследованием»	Изучение нового материала	ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне 3-4 км. Поворот на месте махом. Спуск и торможение плугом. Подвижная игра «Гонка с преследованием»	Уметь выполнять технику поворота на месте махом.	Текущий	Прохождение на лыжах 2 -5км, повторить технику поворота на месте махом.		
14-15 (59 – 60) Поворот на месте махом. Одновременныйодношажный ход. Торможение и поворот упором.	Комбинированный Учетный	ОРУ на лыжах. Передвижение по учебной лыжне 2 км. Повороты на месте махом. Прохождение дистанции до 2,5 км со сменой ходов. Подвижная игра: «Гонка с преследованием».	Уметь выполнять технику поворота на месте махом	Оценка техники выполнения поворота на месте махом	Подготовиться к зачету - прохождению дистанции 4км		
16-17 (61– 62) Торможение и поворот упором, подъем скользящим шагом	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождения дистанции 3 км на результат. «Карельская гонка». Торможение и поворот упором, подъем скользящим шагом.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем «елочкой»	Контрольный Прохождения дистанции 3км	Передвижение на лыжах 4 -6 км		
18-19 (63-64)	Учетный	Прохождение дистанции 3 км на время.	Уметь передвигаться на лыжах	Контрольный			
20-21(65-66)	Учетный	Прохождение дистанции 3 км на время.	Уметь передвигаться на лыжах	Контрольный			

Баскетбол- 9 часов	Комплексный 1 (67)	<i>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей</i>	<i>Уметь применять в игре тактические действия</i>	<i>Текущий</i>	<i>К №3 История баскетбола</i>		
---------------------------	--------------------------	---	--	----------------	------------------------------------	--	--

Ведение мяча, вырывание, выбивание мяча, передача мяча в парах, тройках в движении. Броски с точек. Учебная игра	Комплексный 2 (68)	Бег бминут. ОРУ с баскетбольными мячами, ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, броски после ведения, выбивание вырывание мяча. передачи мяча в парах, учебная игра, личная защита. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, плечевого пояса, мышц ног.	Уметь Выполнять ведение мяча, броски.	Текущий	К №3 Правила игры в баскетбол		
Чч тПеремещения, Остановки Вырывание, выбивание мяча. Броски с точек, Штрафной бросок.	Учетный Комплексный 3 (69)	ОРУ в движении. Стойки, перемещения, остановка прыжком, вырывание, выбивание мяча на оценку. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками от головы в кругу. Учебная игра, личная защита от средней линии.	Уметь выполнять передачи мяча разными способами, играть в баскетбол.	Контрольный Вырывание, выбивание мяча, ведение	К №3 Терминология в баскетболе		
Броски мяча с точек, передача мяча в движении в парах и тройках, ловля высоко летящих мячей	Изучение нового материала Комплексный 4 (70)	ОРУ в движении, бег с заданием бминут ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля и передача мяча, ловля высоко летящих мячей. Броски с точек. Штрафной бросок. Учебная игра, личная защита от средней линии.	Уметь выполнять броски с точек, ловить высоколетящие мячи	Текущий	К №3 Прыжки со скакалкой 500-1000		

Ведение, передачи, броски мяча двумя руками от головы. Позиционное нападение. Передача и ловля высоко летящих мячей. Броски мяча	Комплексный 5 (71)	ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Упражнения на развитие силы, координации.	Уметь применять в игре тактические действия, выполнять изученные технические приемы	Текущий	К №3 Выучить Жестикуляцию в баскетболе		
---	--------------------------	---	---	---------	---	--	--

<p>двумя руками от головы Эстафеты с ведением, ловлей и передачей мяча. Ловля мяча с отскоком от щита. Учебная игра</p>							
	<p>Учетный Комплексный 6 (72)</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь применять в игре тактические действия</p>	<p>Оценка техники выполнения передачи и ловли высоколетящих мячей.</p>	<p>К №3 «пистолет» 10-20раз Отжимание 8-40раз Приседание 40-100раз</p>		
	<p>Комплексный 7 (73)</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Бег с выполнением задания. Эстафеты с ведением, передачей и броском мяча в кольцо. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Учебная игра. Зонная система защиты 1-2-2.</p>	<p>Уметь применять в игре тактические действия</p>	<p>Текущий</p>	<p>К №3 Прыжки со скакалкой 500-1000</p>		
	<p>Комплексный 8 (74)</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Учебная игра с применением зонной защиты на своей половине. Упражнения домашнего задания на оценку</p>	<p>Уметь применять в игре тактические действия</p>	<p>Уметь применять в игре тактические действия</p>	<p>К №3 Упор присев упор лежа 15-30раз</p>		
	<p>Комплексный 9 (74)</p>	<p>Учебная игра</p>	<p>Уметь применять в игре тактические действия</p>	<p>Уметь применять в игре тактические действия</p>			

Волейбол 9часов (3 четверть)

Стойки, перемещения, передачи сверху двумя руками, прием снизу двумя руками, подача	Изучение нового материала 1(76)	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Упражнения для развития силы,	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий	К №3 Отжимание 10-40 раз		
	Комплексный 2(77)	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий	К №3 Прыжки со скакалкой-		
	Комплексный 3(78)	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки с места, через скамейки, со скакалками.	Уметь применять в игре тактические действия, передавать мяч сверху двумя руками	Оценка техники выполнения верхней передачи	К № 3 Приседание 40- 100раз Отжимание 10- 40раз		
Передача сверху двумя руками, прямой нападающий удар	Комплексный 4(79)	Бег 6 минут. ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Упражнения для развития прыгучести, координации,	Уметь принимать мяч снизу двумя руками, выполнять прямой нападающий	Текущий.	К №3 Выучить разминку волейболиста		
Нападающий удар, подача, передачи мяча	Комплексный 5(80)	Бег 6 минут. ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча в парах через сетку. Встречные передачи в колоннах. Нападающий удар. Верхняя прямая подача, прием с подачи. Учебная игра.	Уметь принимать мяч с подачи, выполнять верхнюю	Текущий	К №3 История волейбола		

Передача мяча, прием снизу двумя руками,	Учетный Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая	Уметь применять в игре тактические действия, выполнять	Контрольный Оценка техники передачи	К №3 Правила соревнований		
--	------------------------	--	--	--	------------------------------	--	--

нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах	6(81)	подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств: выпрыгивание из приседа, напрыгивание на стопку матов, приседание на одной ноге упор присев, упор лежа, выпрыгнуть.	технические приемы	мяча снизу двумя руками над собой 10-15-20раз	й по волейболу		
	Комплексный 7(82)	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия, выполнять технические приемы.	Текущий	К№ 3 Выучить терминологию волейболиста		
	Учетный Комплексный 8(83)	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия, выполнять.	Контрольный Оценка техн	К №3 Прыжки со скакалкой 500- 1000		
	Комплексный 9(84)	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия, передавать мяч сверху двумя рук.	Текущий	К № 3 Прыжки со скакалкой 500- 1000		

Легкая атлетика 15 часов (2 четверть продолжение)

Кроссовая подготовка	Комбинированный 1-85	Равномерный бег доБег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут.		Комплекс 4		
	Комбинированный 2-86	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут.		Комплекс 4		
	3-87	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут.		Комплекс 4		

	4-88	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	«5» –10, 10; «4» –11,00; «3» –12,00	Ком-плекс 4		
--	------	--	--	---	-------------	--	--

Спринтерс-кий бег.	Комплексный 5-89	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		Ком-плекс 4		
	Комплексный 6-90	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Передавать эстафетные пал.		Ком-плекс 4		
	Комплексный 7-91	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность - совершенствование техники.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	«5» – 16,5; «4» – 17,0; «3» – 17,5	Ком-плекс 4		
Спринт.бег. Метание	Комбинированный 8-92	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры	Уметь метать гранату на дальность	«5» – 26 м; «4» – 20 м; «3» – 16 м	К№ 4 Бег в медл. темпе		
	Комбинированный 9-93	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры	Уметь бежать 30 м с мах скор.		К№ 4 Бег в медл. темпе		
	Комбинированный 10-94	Высокий старт. Эстафеты. Повторно 5x40м.. Метание мяча – совершенствование техники. ОРУ.СБУ.	Уметь бежать 30 м с мах скор.		К№ 4 Бег в медл. темпе		
	Комбинированный 11-95	Высокий старт. Эстафеты. Повторно 5x60м. Метание мяча – совершенствование техники. ОРУ.СБУ.	Уметь бежать 30 м с мах скор.	М:9.5-9.8-10.2 Д:9.8-10.4-10.9	К№ 4 Бег в медл. темпе		
	Комбинированный	Низкий старт.. Эстафеты. Челночный бег 3x10м.	Уметь бежать 60 м с мах		К№ 4		

	-ванный 12-96	Метание мяча – совершенствование техники. ОРУ.СБУ.	скор.Метать мяч		Бег в медл.темпе		
	Комбиниро- ванный 13-97	Низкий старт.. Эстафеты. Челночный бег 5х10м. Метание мяча – совершенствование техники. ОРУ.СБУ.	Уметь бежать 60 м с мах скор.Метать мяч		К№ 4 Бег в медл.темпе		
	УЧЕТНЫЙ 14- 98	Бег на 100. Метание мяча. Спортивные игры.	Уметь бежать 100 м с мах скор.	М: 15.0-15.3-15.6 Д: 15.5-15.8- 16.1	К№ 4 Бег в медл.темпе		
	УЧЕТНЫЙ 15-99	Бег 1500(2000)м на выносливость. Игры.	Уметь бежать в медленном темпе до 30мин	М: 9.00;9.30;10.00 Д: 7.300;8.00;8.30	К№ 4 Бег в медл.темпе		
	Резерв 100-102						

Перечень учебно-методического обеспечения

Для учителя:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2011.
- 3.«Справочник учителя физической культуры», П А. Киселев, С. Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2011
- 4.В.И.Лях, Г.Б. Мейксон." Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов .

Интернет-ресурсы

- <http://tapisarevskaya.rusedu.net/category/1415/9220> Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2012
- <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/rabochaya-programma-po-fizkulture-1-4-klass-3-chasa> Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2010.
- <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura?page=3> Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2011г.

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Аудиозаписи

Учебно-практическое оборудование

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Канат для лазанья

Перекиладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекиладина, мишени для метания, тренировочные

баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Лента финишная

Рулетка измерительная

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

Лыжи детские (с креплениями и палками)

Сетка для переноски и хранения мячей

Аптечка