

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д. Ванино
Афанасьевского района Кировской области

Утверждаю:
Директор образовательного учреждения
_____ Кырнац О.А.
Приказ № 80/01-11 от «04» августа 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
7 класс

Разработал учитель
физической культуры
Головина А.А.
МБОУ ООШ д. Ванино
Афанасьевского района
Кировской области

2022– 2023 учебный год.

1. Пояснительная записка

Предмет: физическая культура

Класс: 7

Всего часов на изучение программы: 68

Количество часов в неделю: 2 часа

1.1. Статус программы

Рабочая программа по физической культуре в 7 классе

- является приложением к образовательной программе основного общего образования МБОУ ООШ д.Ванино Афанасьевского района Кировской области

- обеспечивает усвоение школьниками 7 классов государственного стандарта основного общего образования по физической культуре;

- способствует укреплению и развитию здоровья учащихся;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в основной школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 7 классе.

1.2. Цель программы:

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

1.3. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Программы

Рабочая программа составлена на основании документов:

Федерального компонента государственных образовательных стандартов – приказ МОиН от 05.03.2004 №1089

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г;

- Приказа Министерства Образования и науки Российской Федерации – приказ МОиН от 24.12. 2010 г. №2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год»;

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

1.4. Учебно – методический комплекс

Класс: 7

Количество часов в неделю: 2

Программа	Учебники, учебные и методические пособия
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011	Виленский М.Я., Физическая культура 5-7 класс. – М.: Просвещение, 2010

1.5. Цели изучения курса

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые 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 физического воспитания обучающихся 7 класса

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- 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.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал

2. Содержание программы курса физкультуры в 7 классе.

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

Программный материал по данному разделу в 7 классах можно изучается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития физических качеств.

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

- *Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
- *Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.

- **Приёмы закаливания:**
 - Воздушные ванны.
 - Солнечные ванны.
 - Водные процедуры.
- **Способы самоконтроля:**
 - Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.
 - Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
 - Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.
- **Приёмы саморегуляции:**
 - аутогенная тренировка;
 - идеомоторные упражнения.

Спортивные игры

В 7 класса продолжается обучение технико-тактическим действиям одной-двух спортивных игр. В качестве базовых в нашей школе выбраны баскетбол и волейбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе и закреплённых в 5-6 классах средней школы простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

В 7 классе учащиеся учатся согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия в нападении и защите посредством постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

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

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 5 классе, расширяется и углубляется. В 7 классе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировании гимнастических упражнений.

С учётом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий.

Лёгкая атлетика

В 7 классе продолжается совершенствование бега на короткие и средние дистанции, прыжков в длину и высоту с разбега, метания малого мяча на дальность и в цель. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей.

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

Точная количественная оценка результатов лёгкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самоконтроля и оценки своей физической подготовленности.

Учитывая большую доступность и естественность лёгкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать эти упражнения во время проведения занятий в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка

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

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся к окончанию 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

1. правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; психофункциональные особенности собственного организма;
2. индивидуальные способы контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
3. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
4. возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
5. физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
6. основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
7. историю Олимпийского движения в России (СССР);
8. правила спортивных игр (баскетбола, волейбола) и правила проведения соревнований по изучаемым видам спорта.

Уметь:

1. технически правильно осуществлять базовые двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
2. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки и телосложения;
3. разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
4. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
5. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
6. пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Скоростные	Бег 30м со старта с высокого старта, с	6,3	6,4
Силовые	Подтягивание из виса на перекладине (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), кол-во раз.	3	2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	170	150
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, за 30 сек, кол-во раз	12	10
Выносливость	Кроссовый бег 1000 км, мин.сек	7.05	5.30
	Кроссовый бег 1500 км, мин.сек		
Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	+3	+7
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков вперёд, сек	11,0	15,0
	Челночный бег 4x15 м, сек	17,4	19,5

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м с высокого и 60м с низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (м) и до 10 мин (д); после быстрого разбега с 8-12 шагов разбега совершать прыжок в длину способом «согнув ноги», правильно выполнять разбег и отталкивание; выполнять с 8-12 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание», преодолевать два-три вертикальных препятствия с опорой и без опоры с приземлением на одну и две ноги.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с разбега (7-10м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с

соблюдением ритма способом «из-за спины через плечо»; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: *в висах и упорах (ю):* переворот в упор толчком двух ног; соскок махом назад с поворотом; *в равновесии (д):* шаги польки, ходьба с поворотами, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну; *опорные прыжки:* через козла в длину согнув ноги (ю) и через козла в ширину ноги врозь (д); *акробатика:* (ю) – кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове согнувшись; (д) – мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат.

В спортивных играх: *баскетбол:* выполнять штрафной бросок, повороты на месте, ведение мяча с изменением направления, передачи одной рукой от плеча, броски по кольцу после ловли, проводить персональную защиту и играть в двустороннюю игру; *волейбол:* выполнять многократные передачи мяча над собой, принимать мяч снизу и сверху через сетку, выполнять верхнюю прямую подачу, играть в двустороннюю игру по правилам мини-волейбола.

В лыжной подготовке: выполнять одновременный ходы, торможение плугом и упором, подъём «ёлочкой» и скользящим шагом, поворот на месте махом, спуски со склонов в основной стойке, проходить дистанцию до 4 км.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (таб. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся к концу учебного года должна быть отмечена положительная динамика личных результатов в контрольных упражнениях.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие основных физических качеств; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике, по одному из видов спортивных игр, в лыжных гонках.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ДВУХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		классы
		7
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Спортивные игры	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4.	Лёгкая атлетика	22
1.5.	Лыжная подготовка	16
		68

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся

7 класса – 2 часа в неделю.

Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.

Учебник: М.Я. Виленского «Физическая культура 5-7 класс», 2011г.

Количество часов по программе: 68 ч.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания в соответствии с ФГОС	Выполнение требований стандарта Учащиеся должны уметь	Вид контроля
Лёгкая атлетика 12 часов					
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать правила по технике безопасности.	правила по т.б.
2	Развитие скоростных способностей. Старт с опорой на одну руку.	Изучение нового материала	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений, старт с опорой на одну руку. Эстафеты беговые.	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку.	Силовые упражнения.
3	Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров.	закрепление	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку, скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег 30 метров (время) Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку	Бег 30 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 5; «4» - 5.2; «3» - 5.6; <u>Девочки</u> – «5» - 5.2; «4» - 5.5; «3» - 6;
4	Эстафеты. Бег 60 метров	комплекс	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Бег 60	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> –

		ный	метров на время.		«5» - 9.4; «4» - 9.9; «3» - 10,4; <u>Девочки</u> – «5» - 9.8; «4» - 10,2; «3» - 10.7;
5	Развитие скоростных способностей. Бег 200 метров	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 200метров – на результат. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать стартовый разгон.	Бег 100 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 15.1; «4» - 15.6; «3» - 16.2; <u>Девочки</u> – «5» - 17.5; «4» - 18.5; «3» - 19.5;
6	Техника метания мяча.	Комплексный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5-6 метров.	Уметь демонстрировать технику метания мяча.	Техника метания мяча.
7	Метание мяча на дальность.	Совершенство	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать технику метания мяча.	Метание мяча Оценка техники метания мяча на дальность, м. Мальчики – «5» - 39; «4» - 33; «3» - 27. Девочки –

					«5» - 26; «4» - 21; «3» - 16.
8	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	Обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). . Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Прыжки в длину с места. Мальчики – «5» - 188; «4» - 176; «3» - 162. Девочки – «5» - 173; «4» - 161; «3» - 150.
9	Прыжок в длину с разбега.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега Мальчики: «5» - 3,80, «4» - 3,50 «3» - 2,90 Девочки: «5» – 3,50 «4» - 3.00 «3» – 2,40
10	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	комплексный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: Мальчики – «5» - 115; «4» - 105; «3» - 95. Девочки – «5» - 110; «4» - 100;

					«3» - 90.
11	Развитие выносливости. Кросс 1500 метров.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) Кросс 1500 метров на результат.	Уметь распределять силы в беге на длинные дистанции.	Мальчики – «5» - 7.10; «4» - 7.50; «3» - 8.30 Девочки – «5» - 7.50; «4» - 8.30; «3» - 9.20
12	Бег с преодолением препятствий Челночный бег	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Эстафеты с предметами, встречные эстафеты.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 4x10 м. Мальчики – «5» - 16,7; «4» - 17,7; «3» - 18,7 Девочки – «5» - 17,8; «4» - 19,0; «3» - 20,2.
Гимнастика 12 часов					
13	Техника безопасности на уроках гимнастики Строевые упражнения Акробатика	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. . Упражнения на гибкость. Акробатика: кувырок вперед и назад	Знать правила по технике безопасности.	
14	Акробатические упражнения	комплексный	ОРУ, СУ. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках(д), стойка на голове с согнутыми ногами (м). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Наклон вперед из положения сидя Мальчики – «5» - 11; «4» - 7; «3» - 4 Девочки –

					«5» - 16; «4» - 13; «3» - 9.
15	Акробатика Упражнения в равновесии	совершенство	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами, повороты на 180 градусов на носках, приседания, соскок прогнувшись.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Отжимания в упоре лёжа Мальчики – «5» - 26; «4» - 22; «3» - 18 Девочки – «5» - 10; «4» - 8; «3» - 6.
16	Упражнения в висах и упорах Опорный прыжок Подтягивания.	Комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Отжимания от пола. Упражнения на перекладине Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись., прыжок через «коня» согнув ноги	Корректировка техники выполнения упражнений	Акробатические упражнения. Вис на согнутых руках (с) Мальчики – «5» - 30; «4» - 26; «3» - 22 Девочки – «5» - 25; «4» - 23; «3» - 18.
17	Упражнения на брусьях Прыжки через скакалку. Опорный прыжок	комплексный	ОРУ в движении .Опорный прыжок Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Упражнения на брусьях – ходьба в упоре на руках, размахивание изгибами, сед ноги врозь, сед на бедре, соскок с поворотом на 180 градусов (д); ходьба на руках в упоре, кувырок в сед «ноги врозь», соскок махом вперед (м).	Уметь выполнять упражнения на брусьях	Лазание по канату

18	Упражнения на брусках. Опорный прыжок	комплексный	ОРУ на месте .Опорный прыжок через «коня» ноги врозь. Упражнения на брусках. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость, на мышцы брюшного пресса, подтягивания, отжимания	Корректировка техники выполнения упражнений	Упражнения на пресс Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз Мальчики – «5» - 45; «4» - 40; «3» - 35 Девочки – «5» - 38; «4» - 33; «3» - 25.
19	Гимнастическая полоса препятствий.	Комплексный	ОРУ. Акробатические упражнения, прыжки через скакалку, опорный прыжок, преодоление препятствий, упражнения на перекладине и брусках	Корректировка техники выполнения упражнений	
20	Упражнения в равновесии Упражнения в висах и упорах.	Комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа, упражнения в равновесии.	Корректировка техники выполнения упражнений	
21	Упражнения в висах и упорах Опорный прыжок Подтягивания.	Комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Отжимания от пола. Упражнения на перекладине Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись., прыжок через «коня» согнув ноги	Корректировка техники выполнения упражнений	Оценка техники выполнения подтягивания: <u>Мальчики:</u> «5»-8; «4»-6;

					«3»-4; <u>Девочки:</u> «5»-18; «4»-15; «3»-11.
22	Упражнения на брусьях Прыжки через скакалку .Опорный прыжок	комплексный	ОРУ в движении .Опорный прыжок Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Упражнения на брусьях – ходьба в упоре на руках, размахивание изгибами, сед ноги врозь, сед на бедре, соскок с поворотом на 180 градусов (д); ходьба на руках в упоре, кувырок в сед «ноги врозь», соскок махом вперед (м).	Уметь выполнять упражнения на брусьях	Прыжки на скакалке за 1 мин <u>Мальчики:</u> «5»-120; «4»-115; «3»-105; <u>Девочки:</u> «5»-135; «4»-125; «3»-115.
23	Упражнения на брусьях. Опорный прыжок	комплексный	ОРУ на месте .Опорный прыжок через «коня» ноги врозь. Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость, на мышцы брюшного пресса, подтягивания, отжимания	Корректировка техники выполнения упражнений	Уметь выполнять опорный прыжок
24	Гимнастическая полоса препятствий.	Комплексный	ОРУ. Акробатические упражнения, прыжки через скакалку, опорный прыжок, преодоление препятствий, упражнения на перекладине и брусьях	Корректировка техники выполнения упражнений	Акробатическая композиция
Волейбол 10 часов					
25	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенство	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Знать правила по технике безопасности на занятиях волейболом	текущий

26	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) у стены над собой; б) сочетание верхней и нижней передачи в парах	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
27	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи.	обучение	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передачи и приема мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 5-7 метров от сетки. Прием мяча после подачи. Выполнение заданий с использованием подвижных игр. Учебная игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
28	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Закрепление.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 6 -7 метров. Учебная игра в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий
29	Стойка и передвижение игрока.	Закрепление	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий
30	Стойка и передвижение игрока.	Закрепление	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Своевременный выход на мяч и подготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий

31	Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой	Закрепление	Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Своевременный выход на мяч и изготовление при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий
32	Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Закрепление	Совершенствование навыков своевременного выхода на мяч, работы ног при приеме снизу, работы туловища при нижней подачи мяча. Развитие быстроты.	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий
33	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой.	Закрепление	Совершенствование техники нижнего приема мяча, работы кистей при верхней передаче.	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий
34	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Закрепление.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 6 -7 метров. Учебная игра в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий
Лыжная подготовка 16 часов					
35	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Обучение	Инструктаж по т. б. Основные способы передвижений на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода.	Знать правила техники безопасности.	Техника попеременного двухшажного хода
36	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении	Закрепление	Основные способы передвижений. Попеременный двухшажный ход. Комплекс упражнений, повороты переступанием. Эстафеты Развитие выносливости.	Техника попеременного двухшажного хода (демонстрировать)	
37	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении	Закрепление	Основные способы передвижений. Попеременный двухшажный ход. Комплекс упражнений, повороты переступанием. Эстафеты Развитие выносливости.	Техника попеременного двухшажного хода (демонстрировать)	
38	Одновременный	Обучение	Основные способы передвижений. Техника	Уметь демонстрировать	Техника

	одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.		одновременного одношажного хода .Прохождение дистанции до 2 км.	технику одновременного одношажного хода.	одновременного одношажного хода.
39	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Обучение	Основные способы передвижений. Техника одновременного одношажного хода .Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь демонстрировать технику одновременного одношажного хода.	Техника одновременного одношажного хода.
40	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 1000 м. (время)	Комплек сный	Прохождение дистанции 1000 метров на результат. Техника одновременного двухшажного хода. Подъем «елочкой», спуск в низкой стойке. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Уметь демонстрировать технику одновременного двухшажного хода	1 км в мин: Мальчики: «5» - 5.45, «4» - 6.16, «3» - 6.45; девочки: «5» - 06.15, «4» - 06.45, «3» - 07.30.
41	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2000 м. (время)	Комплек сный	Прохождение дистанции 1000 метров на результат. Техника одновременного двухшажного хода. Подъем «елочкой», спуск в низкой стойке. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Уметь демонстрировать технику одновременного двухшажного хода	2 км в мин: Мальчики: «5» - 13.00, «4» - 14.00, «3» - 14.30; девочки: «5» - 14.00, «4» - 14.30, «3» - 15.00.
42	Горно-лыжная техника. Прохождение дистанции до 3 км.	Обучение	Подъем наискось «полуелочкой» Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. Техника лыжных ходов		Горно-лыжная техника.
43	Горно-лыжная техника. Прохождение дистанции до 3 км.	Обучение	Подъем наискось «полуелочкой» Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. Техника лыжных ходов		Горно-лыжная техника.
44	Горно-лыжная	Комплек с	Основные способы передвижения на лыжах.	Уметь демонстрировать	Горно-лыжная

	техника.	ный.	Подъемы, спуски, торможения.	технику передвижения	техника
45	Горно-лыжная техника.	Комплексный.	Основные способы передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, торможения.	Уметь демонстрировать технику передвижения	Горно-лыжная техника
46	Горно-лыжная техника.	Комплексный.	Основные способы передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, торможения.	Уметь демонстрировать технику передвижения	Горно-лыжная техника
47	Повороты переступанием в движении. Эстафеты на лыжах	Комплексный	Совершенствование горно-лыжной техники. Передвижение на лыжах 3 км. Эстафеты	Корректировка выполнения упражнений.	Горно-лыжная техника
48	Повороты переступанием в движении. Эстафеты на лыжах	Комплексный	Совершенствование горно-лыжной техники. Передвижение на лыжах 3 км. Эстафеты	Корректировка выполнения упражнений.	Горно-лыжная техника
49	Прохождение дистанции 3 км Эстафеты.	Совершенствование	Прохождение дистанции 3000 метров без учета времени. Горно-лыжная техника. Эстафеты	Корректировка выполнения упражнений	Горно-лыжная техника
50	Горно-лыжная техника. Прохождение дистанции 3 км на время	комплексный	Прохождение дистанции 3 км на время. Подъем «елочкой», спуск в низкой стойке, торможение «плугом»	Корректировка выполнения упражнений	3 км в мин: Без учёта времени
Баскетбол 8 часов					
51	Передача и ловля мяча в движении Ведение мяча с изменением направления.	комплексный	Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в движении, в прыжке. Ведение мяча с изменением направления на скорость, Эстафеты с ведением и передачами мяча.	Знать правила техники безопасности.	Комплекс 2
52	Скоростное		Ходьба и бег с различными заданиями и	Уметь демонстрировать	Комплекс 2

	ведение мяча. Штрафной бросок		элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ОРУ с мячом. Скоростное ведение мяча (обводка стоек, бросок в кольцо, ведение по прямой) Штрафной бросок.	технику ведения мяча	
53	Штрафной бросок. Эстафеты баскетбольные.		ОРУ в движении. Передачи и ловля мяча в парах и тройках. Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости. Эстафеты баскетбольные. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1,3x2	Уметь демонстрировать технику ведения мяча	Комплекс 2
54	Штрафной бросок. Эстафеты баскетбольные.		ОРУ в движении. Передачи и ловля мяча в парах и тройках. Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости. Эстафеты баскетбольные. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1,3x2	Уметь демонстрировать технику ведения мяча	Комплекс 2
55	Эстафеты баскетбольные. Учебная игра		ОРУ в движении. Ведение мяча на скорость. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.		
56	Броски мяча по кольцу с двух шагов. Нападение быстрым прорывом.		Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча по кольцу с двух шагов с места, после ведения, штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2/1, 3/2 .Учебная игра	Уметь демонстрировать технику броска по кольцу	Комплекс 2
57	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра		ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку. Вырывание и выбивание мяча.	Уметь демонстрировать технику бросков, ведения ,передач	Комплекс 2

			Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам		
58	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра		ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам	Уметь демонстрировать технику бросков, ведений ,передач	Комплекс 2
Лёгкая атлетика 10 часов					
59	Правила по технике безопасности. Челночный бег 3/10 метров	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. старт с опорой на одну руку с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Челночный бег 3/10 метров на результат	Уметь демонстрировать технику старта с опорой на одну руку	технику старта с опорой на одну руку
60	Прыжки в длину с места Бег 30 метров на результат.	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. Бег 30 метров на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Прыжки в длину с места
61	Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров Метание мяча	совершенство	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. . Бег 60 метров – на результат. Подтягивания. Встречные эстафеты. Техника метания мяча с 5-7 шагов разбега.	Уметь демонстрировать технику метания мяча	Бег 60 м, сек: Мальчики: «5» - 9,4 «4» - 9,9 «3» - 10,5 Девочки: «5» – 9,8 «4» - 10,2 «3» – 10,7
62	Метание мяча Бег 300 метров Прыжки а длину с разбега способом «согнув ноги»	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег 200 метров на время. Техника метания мяча с 5-7 шагов разбега. Прыжки а длину с разбега	Уметь демонстрировать технику метания мяча	Бег 300 м, сек: Мальчики: «5» - 58 «4» - 1.02

			способом «согнув ноги»		«3» - 1.08 Девочки: «5» – 1.00 «4» - 1.05 «3» – 1.10
63	Метание мяча на дальность Прыжки в длину с разбега.	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. . Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. . Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Уметь демонстрировать. технику прыжка в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Мальчики: «5» - 3,80, «4» - 3,50 «3» - 2,90 Девочки: «5» – 3,50 «4» - 3.00 «3» – 2,40
64	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	комплексный	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на угол корпуса тела после отталкивания.	Уметь метать мяч с разбега на дальность.	Метание мяча, м: Мальчики: «5» - 39 «4» - 33 «3» - 27 Девочки: «5» – 26 «4» - 21 «3» – 16
65	Бег 1500 м на результат.	контрольный	Бег 1500 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Бег 1500 м, мин: Мальчики: «5» - 7,10 «4» - 7,50 «3» - 8,30

					Девочки: «5» – 7,50 «4» - 8,30 «3» - 9,20
66	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2 км.	Комбинированный	Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Уметь пробегать в равномерном беге до 20 мин.	
67	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Комбинированный	ОРУ. Подвижные игры.	Уметь распределять силы на всю дистанцию.	
68	Кросс 1000 метров.	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Кросс 1000 метров на результат. Эстафеты.	Уметь демонстрировать распределение сил в беге на длинные дистанции.	Кросс 1000 м Мальчики: «5» - 4.15, «4» - 4.45 «3» - 4.55 Девочки: «5» – 4.35 «4» - 4.55 «3» – 5.25