

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской
области

Администрация Алексеевского муниципального района

МБОУ Алексеевская СШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей ФК и ОБЖ



Медведева О.С.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического
совета



Емельянова Е.В.
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Пригода С.В.
Приказ №180 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 классов

ст. Алексеевская 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана в соответствии с требованием ФГОС ООО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), и авторской программы «Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы: 5-9: предметная линия учебников В.И. Ляха: пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2014.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». На его преподавание отводится 102 часа (3 часа в неделю).

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом обучения физической культуры является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

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

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся основной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Цель урока физкультуры - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр (27 часов для 7 класса)

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо 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 учета индивидуальных способностей детей, местных особенностей работы школы.

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Вариативная часть :

Часы вариативной части использованы в раздел спортивные игры «Баскетбол». (27 часов).

Данная программа внесены следующие изменения:

- 1) На лёгкую атлетику и кроссовую подготовку добавлено 18 часов из раздела «Лыжная подготовка».
- 2) На спортивные игры добавлено 27 часов из вариативной части.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

Учащийся научится:

характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;

- характеризовать основные направления развития физической культуры в обществе, её цели, задачи и формы организации;

Овладеет умениями:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полупагате, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

Учащийся получит возможность научиться

- проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- овладеет правилами 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.
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 7-ого года обучения.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на

гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

- по разделу **«Легкая атлетика»** — пробегать 30, 60, и 100 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу **«Подвижные и спортивные игры»** — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дайруку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на использование *учебно-методического комплекса*:

2) Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений / [Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.], под редакцией М.Я. Виленского. – 2-е изд.-М.: Просвещение, 2016.

Материально-технические средства:

- 1) Оборудование для проведения занятий по спортивным играм в комплекте: волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи.
- 2) Оборудование для проведения занятий по гимнастике в комплекте: брусья, гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, гимнастические кольца, перекладина, гимнастический конь, гимнастический козёл, шведская стенка, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастический мост.
- 3) Оборудование для проведения занятий по лёгкой атлетике: Конусы, набивные мячи, мячи для метания, граната, ядро, яма для прыжка в длину с разбега, оборудование для прыжков в высоту.
- 4) Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: Учеб. Для общеобразоват. Учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под редакцией М.Я. Виленского – 2-е изд. –М.: Просвещение, 2013. – 239с.

Итоговая аттестация проводится в соответствии с «Положением о системе оценок текущей и итоговой успеваемости».

**Контрольные нормативы и испытания
по физической культуре для учащихся основной школы
для 5-9 классы**

(на основе федеральной комплексной программы физического
Воспитания учащихся: авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич 2010 г.)

Пояснительная записка.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич 2010 г.) и программы Образовательных учреждений Физическая культура основной школы 5-9 классы (автор А.П. Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках (*см. таблицы*).

7 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Контрольные упражнения		Показатели					
		Мальчики			Девочки		
Учащиеся		Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Оценка							
7 класс	Челночный бег 3x10 м, секунд	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7 класс	Бег 30м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7 класс	Бег 1000 м. минут	4.10	4.30	5.00	4.30	4.50	5.10
7 класс	Бег 500 м. минут	1.55	2.15	2.35	2.15	2.25	3.00
7 класс	Бег 60 м, секунд	9.5	9.8	10.2	9.8	10.4	10.9
7 класс	Бег 2000м. минут	Без учета времени					
7 класс	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7 класс	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	15	8
7 класс	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7 класс	Нашагивание за 1 минуту	50	45	40	45	40	35

7 класс	Подъем туловища за 1 мин. лежа на спине, руки за головой, количество раз	45	40	35	38	33	25
7 класс	Прыжок на скакалке, за 20сек, Количество раз.	46	44	42	52	50	48
7 класс	Метание мяча 150гр, на дальность.	35	30	28	28	24	20
7 класс	Прыжки в длину с разбега.	360	340	320	340	320	300
7 класс	Бросок набивного мяча, м	430	350	300	400	370	320
7 класс	Последовательное выполнение пяти кувырков. с	10	12	14	14	16	17
7 класс	Наклон вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7 класс	6-ти минутный бег	1300	1200	1100	1000	900	800

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11ч)							
1.Вводный	Высокий старт (до 20 - 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м) Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения; Развитие скоростных качеств. ОРУ. Челночный бег (3x10). Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию (60м).	Текущий	Комплекс 1	01.09		
2.Совершенствования	Высокий старт (до 20-40 м), бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения; ОРУ. Встречные Эстафеты. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию (60м).	Текущий	Комплекс 1	04.09		
3.Совершенствования	Высокий старт (до 20-40 м), бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения; ОРУ. Линейные Эстафеты. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию (60м).	Текущий	Комплекс 1	06.09		
4.Совершенствования	Высокий старт (до 20-40 м), бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Специальные беговые упражнения; ОРУ. Линейные Эстафеты. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию (60м).	Текущий	Комплекс 1	08.09		
5.Учетный	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; ОРУ. Развитие	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на	Бег 60м Мальчики	Бег 60м Девочки	11.09		

		скоростных качеств.	дистанцию (60м).	«5»- 9.5с «4»-9.8с «3»-10.2	«5»-9.8 с «4»-10,4 с «3»-10.9с	
	6.Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в на дальность.	Текущий	Компле 1	13.09
	7.Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150гр). С 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в на дальность	Текущий	Комплек 1	15.09
	8.Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150гр). С 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Комплек 1	18.09
	9.Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Метание мяча 150гр Мальчики: «5»-360см «4»-340см «3»-320см	Метание м Девочки «5»-340см «4»-320см «3»-300см	20.09
Бег на средние дистанции (2ч)	10.Комбинированный	Бег (1500м). Спортивная игра «Русская лапта». Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	<i>Уметь:</i> пробегать 1500м.	Без учета времени.	Комплек 1	22.09
	11.Комбинированный			Текущий	Комплек 1	25.09
Кроссовая подготовка (9ч).						

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч).	12.Комбинированный	Равномерный бег (15мин).. Преодоление горизонтальных препятствий . Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин).	Текущий	Комплекс 1	27.09
	13.Совершенствоание	Равномерный бег (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1	29.09
	14.Совершенствоание	Равномерный бег (17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Русская лапта» Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1	02.10
	15.Совершенствоание	Равномерный бег (18мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Русская лапта» Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1	04.10
	16.Совершенствоание	Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1	06.10
	17.Совершенствоание	Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1	09.10
	18.Совершенствоание			Текущий	Комплекс 1	11.10
	19.Совершенствоание	Равномерный бег (19мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Текущий	Комплекс 1	13.10
	20.Учетный	Бег (2000м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	Без учета времени.	Комплекс 1	16.10

Гимнастика (18ч).						
Висы и строевые упражнения (6ч).	21.Изучение нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», « Пол оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в вися.	Текущий	Комплекс2	18.10
	22.Совершенствования	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», « Пол оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в вися.	Текущий	Комплекс2	20.10
	23.Совершенствования	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», « Пол оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий	Комплекс2	23.10
	24 Комплексный.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!» Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы, упражнения в вися. <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы, упражнения в вися.	Текущий	Комплекс2	25.10

Опорный прыжок. Строевые упражнения (6ч)	25. Комплексный.	переворотом (д). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-бупражений). Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.				27.10
	26. Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы, упражнения в висе.	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: Мальчики: «5»-8р «4»-6р «3»-3р	Комплекс2 Девочки: «5»-19р «4»-15р «3»-8р	06.11
	27. Изучение нового материала	Опорный прыжок способом «Согнув ноги». (м) Прыжок способом «Ноги врозь» (д) Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно –силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок.	Текущий	Комплекс2	08.11
	28.Совершенствования			Текущий	Комплекс2	10.11
	29.Совершенствования			Текущий	Комплекс2	13.11
	30.Совершенствования			Текущий	Комплекс2	15.11
31.Совершенствования	Опорный прыжок способом «Согнув ноги». (м) Прыжок способом «Ноги врозь» (д) Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	Комплекс2	17.11	

	32. Учетный	Выполнение опорного прыжка.. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс2	20.11
Акробатика (6ч).	33. Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	Комплекс2	22.11
	34. Совершенствование					24.11
	35. Совершенствование					27.11
	36. Совершенствование	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазать по канату в два приема.	Текущий	Комплекс2	29.11
	37. Совершенствование					01.12
38. Учетный			Оценка техники выполнения акробатических упражнения. Лазание по канату на расстоянии (6-5-3)			04.12
Спортивные игры (45ч)						
	39. Изучение нового материала	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через				06.12

		сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. ТБ на уроке.				
	40.Комбинированный		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 3	08.12
	41.Совершенствования.					11.12
	42.Совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.				<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;
	43.Совершенствования		15.12			
	44.Совершенствования		18.12			
	45.Комплексный		20.12			
	46.Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	22.12
	47.Комплексный					Оценка техники приема мяча снизу двумя руками

				через сетку.		
48.Совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3	27.12	
49.Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3	29.12	
50. Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3	10.01	
51. Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов(<i>прием-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3	12.01	
52.Совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов(<i>прием-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча.				15.01	
53.Совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов(<i>прием-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча.				17.01	
54.Совершенствования	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов(<i>прием-передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча.				19.01	

	55.Совершенствования	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.				22.01
	56.Совершенствования					24.12
Баскетбол (27)						
	57. Изучение нового материала	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди, на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ;	Текущий	Комплекс 3	26.01
	58.Комбинированный					29.01
	59.Комбинированный					31.01
	60.Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей. Основы обучения, и само обучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти,	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ;	Текущий	Комплекс 3	02.02

		внимания и мышления.				
61.Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте пассивным сопротивлением защитника.	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ; Выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3	05.02
62.Комбинированный						Оценка техники ведения мяча , в движении с разной высотой отскока и изменением направления.
63.Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиции. Развитие координационных способностей. Правила Баскетбола.		<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3 Комплекс 3	09.02
64.Комбинированный						12.02
65.Изучения нового материала.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в		<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3	14.02

		движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
	66.Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ;	Текущий	Комплекс 3	16.02
	67.Комбинированный			Текущий	Комплекс 3	19.02
	68.Комбинированный			Те28.02кущ ий	Комплекс 3	21.02
	69.Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ;	Текущий	Комплекс 3	26.02
	70.Комбинированный			Текущий	Комплекс 3	28.02
	71.Комбинированный			Текущий	Комплекс 3	01.03
	72.Изучение нового материала.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ;	Текущий	Комплекс 3	04.03
	73.Комбинированный			Текущий	Комплекс 3	06.03

	координационных способностей				
74.Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ;	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	Комплекс 3	11.03
75.Комбинированный			Текущий		
76.Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ;	Текущий	Комплекс 3	15.03
77.Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ;	Текущий	Комплекс 3	25.03

	приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей				
78.Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3	27.03
79.Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ;	Текущий	Комплекс 3	29.03
80.Комбинированный			Оценка техники штрафного броска.		01.04
81.Комбинированный				Комплекс 3	03.04
82.Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча в	<i>Уметь:</i> Играть в баскетбол по упрощенным правилам ;	Текущий	Комплекс 3	05.04
83.Комбинированный					08.04

		тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Текущий	Комплекс 4		
Кроссовая подготовка (9ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч).	84.Комбинированный	Бег (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Русская лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин).	Текущий	Комплекс 4		10.04
	85.Совершенствования	Бег (17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Русская лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин).	Текущий	Комплекс 4		12.04
	86.Совершенствования	Бег (17мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Русская лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.		Текущий	Комплекс 4		15.04
	87.Совершенствования	Бег (18мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Русская лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин).	Текущий	Комплекс 4		17.04

	88.Совершенствования	Бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Русская лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин).	Текущий	Комплекс 4	19.04
	89.Совершенствования	Бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Русская лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин).	Текущий	Комплекс 4	22.04
	90.Совершенствования	Бег (19мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Русская лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин).	Текущий	Комплекс 4	24.04
	91.Совершенствования	Бег (20мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин).	Текущий	Комплекс 4	26.04
	92.Учетный	Бег (2000м). Развитие выносливости. Спортивные игры. ОРУ.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20мин).	Без учета времени.	Без учета времени.	29.04
Легкая атлетика (10ч).						

Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)	93.Комбинированный	Высокий старт (до 20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Комплекс 4	03.05
	94.Комбинированный	Высокий старт (до 20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Комплекс 4	06.05
Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч).	95.Совершенствования	Высокий старт (до 20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10) Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью 60м	Текущий	Комплекс 4	08.05
	96.Совершенствование	Высокий старт (до 20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью 60м	Текущий	Комплекс 4	13.05
	97.Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Мальчики 60м «5»-9.5с «4»-9.8с «3»-10,2с	Девочки 60м «5»-9.8 «4»-10.4 «3»-10.9	15.05
Прыжок в высоту. Метание малого мяча. (5ч)	98.Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150гр) 3-5 шагов, на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега.			17.05
	99.Комбинированный					20.05

Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3ч).	100.Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150гр) 3-5 шагов, на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч, на дальность с разбега.	Оценка техники метания мяча с разбега.	Комплекс 4	22.05
	101.Комбинированный			Оценка техники прыжка в длину.	Комплекс 4	24.05
	102.Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150гр) 3-5 шагов, на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.		Оценка техники прыжка в высоту. Метания мяча на дальность. Мальчики «5»-35м «4»-30м «3»-28м	Комплекс 4 Девочки «5»-28м «4»-24м «3»	24.05