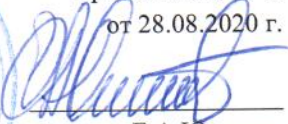




**ПРОГРАММА ОБСУЖДЕНА**  
на заседании  
педагогического совета  
  
протокол № 1 от 27.08.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Генеральный директор  
приказ № 01/45-О  
от 28.08.2020 г.  
  
Е.А.Юпатова



## Рабочая программа

По предмету	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>
Класс	7
Учебный год	2020-2021
Количество часов на уч. год	102
Количество часов в неделю УМК	3
Составитель (и)	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., «Физическая культура», 5-7 кл., Москва, Просвещение, 2017
Квалификационная категория	ТакаевИ.Н Соответствует занимаемой должности

**Пояснительная записка  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 7 класса (базовый уровень) 102ч (3 часа в неделю)**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта, примерных образовательных программ по физической культуре, учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2017-учебно-методического комплекса *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. и реализуется на основе следующих документов и реализуется на основе следующих документов:

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 года № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы (одобрен решением коллегии Минобразования России и Президиума РАО от 23.12.2003 № 21/12, утвержден приказом Минобразования России «Об утверждении федерального базисного учебного плана для начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 09.03.2004 № 1312).

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ст. 28) от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.

3. Учебный план школы на 2020-2021 учебный год

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала «Лыжная подготовка», часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных

Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального компонента государственного стандарта общего образования. Физическая культура. Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой цели. Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

приказа «Об утверждении базисного и примерных учебных планов для образовательных учреждений РТ, реализующих программы начального и основного общего образования» №4154/12 от 09.07.2012г, методическими рекомендациями «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ», в соответствии с локальным актом школы «О рабочей программе учителя

**Обоснование выбора данной программы.**

В программе В. И. Ляха, используется комплексный подход. Программа содержит материал четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассная работа; физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. В программе:

- наличие базовой и вариативной части;
- подробное описание содержания и методов физического воспитания как для урочной, так и для внеклассной работы;
- удобная форма изложения материала, позволяющая легко планировать работу.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание в 7 классе отводится 34 недели в год/3 часа в неделю.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

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.

### **Задачи физического воспитания учащихся 7- классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно -правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте» ;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. М 889.

## Содержание курса

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России . Олимпийское движение в России Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ

## **(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культуры.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

**Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.**

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **7 класс**

#### **Знания о физической культуре (4 часа)**

*История физической культуры*

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

*Физическая культура (основные понятия)*

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

*Физическая культура человека*

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

#### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"**

*Ученик научится:*

- Характеризовать виды спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития.
- раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.
- раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличие от физической и технической подготовки.

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Физическое совершенствование (98 часов)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.
- Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами-кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь-упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"**

#### *Ученик научится:*

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- 

#### *Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

### **Легкая атлетика (28 часов)**

#### *Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

#### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

#### *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

#### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;



- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общefизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;  
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);  
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;  
- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;  
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);  
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;  
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

## **Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"**

*Ученик научится:*

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научиться:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Спортивные игры (38 часов)**

### **Баскетбол (24 часа)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  
- остановка двумя шагами и прыжком;  
- повороты без мяча и с мячом;  
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)  
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;  
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;  
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;  
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;  
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;  
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.  
- то же с пассивным противодействием.  
- штрафной бросок;  
- вырывание и выбивание мяча;  
- игра по правилам.

### **Волейбол (14 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);  
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### **Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"**

*Ученик научится:*

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Ученик получит возможность научиться:*

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

### **Учебно-методический комплект**

#### **Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2017.

**Учебник:** Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., «Физическая культура», 5-7 кл., Москва, Просвещение, 2017г.

*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»), *А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. \_ М.: АСТ: Астрель, 2017

Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. – М. Физкультура и спорт, 2017

Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 2017;



**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся  
7 класс**

<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов на тему</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>		
характеристика видов входящих в программу спортивных игр.	1	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в программу.
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>		
<b>Беговые упражнения (8 часов)</b>		
скоростью от 40 до 60 м	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют свои сердечные сокращения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
скоростью до 60 м	1	
результат 60 м	1	
свободный старт	1	
равномерном темпе: до 15 минут, мальчики	1	
свободный бег	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют свои сердечные сокращения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
свободный бег	1	
свободный бег	1	
<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>		

в длину с 7-9 шагов способом "согнув ноги"	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
---	---	---

### Метание малого мяча(3 часа)

теннисного мяча с дальность отскока от	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
малого мяча с места на расстояние; на глубину	1	<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
набивного мяча (2 кг) руками из-за головы с упражнениями сидя на полу, от	1	

### Спортивные игры(12 часов)

#### Баскетбол (12 часов)

игрока, перемещение в приставными шагами лицом и спиной вперед	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
шага двумя шагами и прыжком	1	
упражнения без мяча и с мячом	1	
комбинация из освоенных элементов техники упражнений (перемещение в прыжке, остановка, поворот, прыжок)	1	
перемещение мяча шагом, бегом,	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

и", с обеганием стоек; по с изменением движения и с пассивным влечением защитника.		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов действий, соблюдают правила безопасности
мяча в низкой, средней, стойке на месте с ым сопротивлением ка.	1	
а мяча двумя руками от месте и в движении с ым сопротивлением ка.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают и самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов действий, соблюдают правила безопасности
а мяча одной рукой от месте	1	
а мяча двумя руками с м от пола	1	
одной и двумя руками с в движении (после после ловли) без влечения защитника. То же ным противодействием. альное расстояние до 4,80 м	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают и самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов действий, соблюдают правила безопасности
ние и выбивание мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают и самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов действий, соблюдают правила безопасности
упрощенным правилам	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам, управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий в открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха

### **Знания о физической культуре (1 час)**

ская подготовка. движений и её основные элементы.	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.
---	---	---

### **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)**

**Организирующие команды и приёмы(2 часа)**

ение и перестроение на	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
ение команд "Пол-направо!", "Пол-оборота", "Полшага!", "Полный"	1	

**Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)**

т вперед в стойку на к (мальчики). Кувырок полушпагат (девочки).	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
на голове с согнутыми (мальчики). из положения стоя с о (девочки)	2	
ическая комбинация	3	
ская гимнастика	2	

**Опорные прыжки (3ч)**

ки: прыжок согнув тел в ширину, высота см).	3	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
---	---	---

: прыжок ноги врозь ширину, высота 105-110		
---	--	--

<b>и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)</b>		
переворотом в упор двумя ногами, на (левой) ногой в упор вне - съём - перемах правой назад - соскок с ом на 90 °(мальчики). жения ходьбой, ными шагами. Повороты , наклон вперед, стойка ях с опорой на руки, ание и соскок (вперед, шись) (девочки)	3	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические ко из числа разученных упражнений

<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)</b>		
ки:	3	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические ко



<p>вание в упоре на брусках          оги врозь-перемах во          упор - размахивание в          соскок махом назад.          :          одной и толчком другой          верхнюю жердь - подъём          отом в упор на нижнюю          соскок назад с поворотом</p>		<p>из числа разученных упражнений</p>
---	--	---------------------------------------

**Знания о физической культуре ( 1 час)**

<p>ная подготовка</p>		<p>Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия          физической и технической подготовки.</p>
-----------------------	--	---

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

<p>менный одношажный</p>	<p>2</p>	<p>Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя          устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе          совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасного</p>
<p>в гору скользящим</p>	<p>2</p>	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от          ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>
<p>ение бугров и впадин          ске с горы</p>	<p>2</p>	
<p>на месте махом.</p>	<p>2</p>	
<p>лыжах</p>	<p>2</p>	
<p>жение на лыжах до 4 км</p>	<p>2</p>	

**Спортивные игры(17 часов)****Баскетбол (12 часа)**

ция из освоенных техники ений (перемещение в тановка, поворот, )	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
яча шагом, бегом, , с обеганием стоек; по изменением ия движения и с пассивным ением защитника.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
яча в низкой, средней, стойке на месте с и сопротивлением	1	
мяча двумя руками от месте и в движении с и сопротивлением	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
мяча одной рукой от месте	1	
мяча двумя руками с от пола	1	
ной и двумя руками с движении (после осле ловли) без ения защитника. То же ым противодействием. ьное расстояние до ,80 м	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
и бросок	2	
е и выбивание мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
пропущенным правилам	2	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляя судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам, управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха

### Волейбол (5 часов)

прока, перемещение в наставными шагами ном и спиной вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
бег, выполнение месте на пол, встать, нуть и др.)	1	
передача мяча двумя изу на месте в паре, у	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

### Знания о физической культуре (1 час)

знаний физической на формирование ельных качеств	1	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.
ов) передача мяча сверху ами	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

рямая подача	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
процессом правил волейбола	3	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, исполняют игру в волейбол как средство активного отдыха

### **Легкая атлетика(14 часов)**

#### ***Беговые упражнения (8 часов)***

е с высокого старта от	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
рением от 40 до 60 м	1	
ый бег до 60 м	1	
ультат 60 м	1	
омерном темпе: до 15 минут, мальчики	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
й бег	1	
и	1	
й бег	1	

#### ***Прыжковые упражнения (3 часа)***

<p>высоту с 3-5 бега способом вание"</p>	<p>3</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
--	----------	---

***Метание малого мяча(3 часа)***

<p>малого мяча с аданное е; на дальность</p>	<p>1</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
<p>малого мяча в ную ную мишень</p>	<p>1</p>	<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>бивного мяча я руками из-за оложения сидя т груди</p>	<p>1</p>	

**Календарно - тематическое планирование 2020-2021 учебный год 3 часа в неделю 34 недели**

**7класс**

**I ЧЕТВЕРТЬ**

<i>Тип урока</i>	<i>Элементы содержание учебного материала</i>	<i>Требования к уровню подготовленности обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>	<i>Оборудование и инвентарь</i>
Вводный	<b>Инструктаж по ТБ</b> Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Текущий</b>	Секундомер, свисток
комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Текущий</b>	Секундомер, свисток
комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Текущий</b>	Секундомер, свисток
комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Текущий</b>	Секундомер, свисток

й		Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Текущий</b>	Секундомер, свисток
й	комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	<b>Текущий</b>	Секундомер, свисток
й	учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		Свисток, рулетка
а	комбинированный	Развитие скоростно – силовых качеств, выносливости, ловкости, быстроты движений. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	текущий	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР
в с а	комбинированный	. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Развитие скоростно – силовых качеств, выносливости, ловкости, быстроты движений. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	текущий	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР
в с а	комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Развитие скоростно – силовых качеств, выносливости, ловкости, быстроты движений. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	текущий	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР

		Специальные беговые упражнения			
в с а	учетный	. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Развитие скоростно – силовых качеств, выносливости, ловкости, быстроты движений Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	<b>М.:</b>	Прыжковая яма, рулетка, ЖУР
а	Изучение новой темы	Бег (1500 м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500	текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР
	комбинированный	Бег (1500 .). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500		Свисток, Беговая дорожка ЖУР
	комбинированный	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин	Текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР
	комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин	Текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР



	использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости			
комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР
Повторение, совершенствование	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта ». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР
комбинированный	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта ». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР
комбинированный	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР
комбинированный	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР
комбинированный	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Свисток, Беговая дорожка ЖУР

		ности			
Учетный	Бег (1500 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения		<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)		Свисток, Беговая дорожка ЖУР
Вводный	Беседа: Основные приёмы самоконтроля. Волейбол. Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху через сетку. Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток Журнал
комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток Журнал
комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам Передача мяча сверху через сетку. Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток Журнал
комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток Журнал

	комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам Приём мяча снизу после перемещения вперёд. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Волейбольные мячи, сетка, свисток Журнал
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>			
И	Изучение новой темы	<b>Техника безопасности</b> ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<i>Уметь</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Шведская стенка, маты Журнал
ы	комбинированный	ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<i>Уметь</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Шведская стенка, маты Журнал
ы	комбинированный	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Шведская стенка, маты Журнал
ы	комбинированный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на	Текущий	Шведская стенка, маты гимнастические палки Журнал

		висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	перекладине		
комбинированный		Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	Шведская стенка, маты гимнастические палки Журнал
Совершенствование		Строевые упражнения – выполнение команд: «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!», «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», (д) Упражнения в равновесии (на полу) –пробежка, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече.(ю) Упражнения на тренажёрах.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине		Шведская стенка, маты гимнастические палки Журнал
Изучение новой темы		Опорные прыжки – (д) ноги врозь (м) согнув ноги (козёл в ширину, высота 110 см). Ритмическая гимнастика. Развитие координации.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	козёл, маты, мостики Журнал
комбинированный		Опорные прыжки – (д) ноги врозь (м) согнув ноги (козёл в ширину, высота 110 см). Ритмическая гимнастика. Развитие координации.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	козёл, маты, мостики Журнал
комбинированный		Опорные прыжки – (д) ноги врозь (м) согнув ноги (козёл в ширину, высота 110 см). Ритмическая гимнастика. Развитие координации.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	козёл, маты, Журнал мостики
Учетный		Опорные прыжки – (д) ноги врозь (м) согнув ноги (козёл в ширину,	<i>Уметь:</i> выполнять строе	Оценка техники	козёл, маты, Журнал мостики

		высота 110 см). Ритмическая гимнастика. Развитие координации.	вые упражнения; опорный прыжок	опорного прыжка	
Изучение новой темы Вводный		Акробатика –(м) кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; (д) кувырок назад в «полушпагат». Игра «Выбивала». Развитие координации и гибкости	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Маты гантели, тренажёр, эспандер тренажёр
Комплексный		Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Маты гантели, тренажёр, эспандер
Комплексный		Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Маты гантели, тренажёр, эспандер тренажёр
Комплексный		Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Маты гантели, тренажёр, эспандер
Комплексный		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Маты гантели, тренажёр, эспандер тренажёр
Учетный		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	<i>Выполнение на оценку акробатических элементов</i>	Маты гантели, тренажёр, эспандер

комбинированный	<b>Инструктаж по ТБ</b> Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Приём мяча снизу после перемещения вперед. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток
комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Нижняя прямая подача через сетку. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток
комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток
комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным	Оценка техники передачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток

	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	правилам; выполнять технические действия в игре	мяча в тройках после перемещения	
Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток
Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам Приём мяча снизу после перемещения вперёд. Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Волейбольные мячи, сетка, свисток
Изучение новой темы	Инструктаж по ТБ Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча, правила игры в футбол	<b>Уметь:</b> играть в футбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи
комбинированный	Обманные движения уходом,	Уметь играть в	Текущий	Футбольное

	остановкой, ударом по мячу	мини футбол выполнять техни ческие действия в игре		поле, мячи
комбинированный	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	<b>Уметь</b> играть в мини футбол выполнять техни ческие действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи
комбинированный	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	<b>Уметь</b> играть в мини футбол выполнять техни ческие действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи
комбинированный	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	<b>Уметь</b> играть в мини футбол выполнять техни ческие действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи
комбинированный	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу,	<b>Уметь</b> играть в мини футбол выполнять техни ческие действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи
комбинированный	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	<b>Уметь</b> играть в мини футбол выполнять техни ческие действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи
Совершенствование	Двусторонняя игра в футбол Игра в футбол по основным правилам	<b>Уметь</b> играть в мини футбол выполнять техни ческие действия в	Текущий	Футбольное поле, мячи



			игре		
Комбинированный	Игра в футбол по основным правилам		<i>Уметь:</i> играть в стритбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток
Комбинированный	Передача мяча от плеча Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками. Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть в стритбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток
Комбинированный	Броски мяча в движении после двух шагов. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками Учебная игра		<i>Уметь:</i> играть в стритбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток
Комбинированный	Броски мяча в движении после двух шагов. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками Учебная игра.		<i>Уметь:</i> играть в стритбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток
Комбинированный	Броски мяча в движении после двух шагов. Учебная игра. Развитие координационных способностей		<i>Уметь:</i> играть в стритбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с		<i>Уметь:</i> играть в стритбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток

		сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей			
Комбинированный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении.. Развитие координационных способностей Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в стритбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	
Комбинированный	Передача мяча от плеча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,. Развитие координационных способностей Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в стритбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Личная защита.. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным пра	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	

	сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	вилам; выполнять технические действия в игре		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток
Комбинированный	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток

Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска	Баскетбольные мячи, свисток
	<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>			
	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток
		1104		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток

	сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	технические действия в игре		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2).	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток

	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2).	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток
Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. . Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток
Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра. Личная защита. Учебная игра Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток
Комбинированный	Передача мяча от плеча. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным пра	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток

	Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие Учебная игра.	вилам; выполнять технические действия в игре		
Изучение новой темы	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток
Совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток
Совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток
Совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток

	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	правилам; выполнять технические действия в игре		
Совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники владения мячом, нападающего удара	Волейбольные мячи, сетка, свисток
Совершенствование	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток
Комбинированный	Инструктаж по ТБ Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	<b>Уметь:</b> бегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Инструкции и журнал по технике безопасности



	скоростных качеств			
Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Беговая дорожка журнал Свисток, секундомер
Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Беговая дорожка журнал Свисток, секундомер
Комбинированный	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Беговая дорожка журнал Свисток, секундомер
	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать 60 м с максимальной скоростью с	.	Сойки для прыжков,маты, Малые мячи
Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка

Комбинированный. Учетный.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	учетный Оценка метания мяча на дальность:	Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка
Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	Текущий	Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка
Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	<i>Текущий</i>	Сойки для прыжков,маты, Малые мячи
Комбинированный	Инструктаж по ТБ Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	<i>Текущий</i>	Беговая дорожка, спортплощадка
Совершенствование	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Учетный	Беговая дорожка, спортплощадка

класса.  
 нет!  
 спортивных секциях: футбол, баскетбол, теннис,

**Требования к уровню подготовки учеников , обучающихся по данной программе  
 к уровню подготовленности учащихся 12 – 13лет**

	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень				
			Мальчики			девочки	
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
	Бег 30 м, с	12	6,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4
		13	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3
онные	Челночный бег 3x10 м, с	12	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0
		13	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8
словые	Прыжок в длину с места, см	12	160	180—195	210	145	160—180
		13	175	190—205	220	155	165—185
ь	6-минутный бег, м	12	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150
		13	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200
	Наклон вперед из положения	14	3	7—9	11	7	12—14
		15	4	8—10	12	7	12—14

сидя, см							
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	12 13 14 15	2 3		6—7 7—8	9 10		
на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15					5. 5	13—15 12—13

### Предметные и предметные результаты освоения учебного курса

#### Результаты физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

Результаты освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достичь следующего уровня развития физической культуры.

Уровень развития физической культуры в России

Уровень развития избранного вида спорта;

Физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, основы организации занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

Особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы

Физического развития и укрепления здоровья;

Особенности деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности

использования средств физической культуры в разные возрастные периоды;

Особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальности

через систематическое регулярное занятие физической культурой;

Индивидуальные особенности собственного организма;

Способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

Правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила

использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

ильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях  
ости и организации собственного досуга;

говательные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения  
дивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальные  
особности;

и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоров  
ствования физических кондиций;

и эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

ла безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь

ременным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения  
тельных форм занятий физической культурой.

Физические упражнения	мальчики	девочки
Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см	12 180	— 165
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
Кроссовый бег 1500 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

#### Двигательные умения, навыки и способности

**ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерн  
(и) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шаг  
м «перешагивание».

**льность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехша  
соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную  
мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**в акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую

руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене.

**Игра:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических качеств в соответствии с требованиями регионального уровня и индивидуальных возможностей учащихся.

**Физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Соревновательной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

Физическая культура, связанная с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные программы физического воспитания. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части программы определяет учитель, учащийся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта определяет учитель.

### **Критерии подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образовательного стандарта.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, а также уровень реализации образовательных программ.

При оценивании подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно образовательную, стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств) не в данный момент, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, проявлять уважение к личности обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными 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

Знания по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, применимость к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

(12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (3, 4, 5)
в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание:
характеризует глубокое знание материала; отвечает, используя в	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Проверки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов на выполнение упражнений, комбинированный метод.

(12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (3, 4, 5)
е, в котором:	За то же выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение:
отдельные его элементы выполнены, с соблюдением всех требований, без ограничений, свободно, чётко, уверенно, с отличной координацией, в заданном ритме; понимает сущность упражнения, может объяснить, выполняет, и повторять в заданных условиях; может исправить ошибки, работает с другим учеником; выполняет учебный	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 его элементы выполнены с ошибками, допущено более двух грубых ошибок или одна грубая ошибка.

### 3. Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

(12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (3, 4, 5)
--------------	------------------------	----------------------	----------------------

<p>но организовать ства и инвентарь и в конкретных ь ход выполнения ценивать итоги.</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не м самостоятельно н</p>
---	--	--	---

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

(12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5)
<p>показатель ысокому уровню и, у обязательным подготовки и физического оторая отвечает государственного обязательного кания обучения по туре, и высокому ка в показателях готовленности за риод времени.</p>	<p>Исходный соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не государственный темпа роста физической подгот</p>

физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки *успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам. Особое значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную работу. Освобождение по физической культуре, оцениваются по результатам работы, выполненной в виде реферата, доклада, эссе.