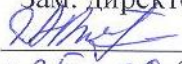



государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 7 имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева  
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

Утверждено  
Директор школы  
 Крюкова Л.В.  
Приказ от «26» 06 2018 г.  
№ 104-ог

Согласовано  
Зам. директора школы по УВР  
 Абрамова В.Н.  
«25» 06 2018 г.

Рассмотрено на  
заседании ШМО  
 Пашкова С.Т.  
«24» 06 2018 г.  
Протокол № 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 7 класса  
на 2018/2019 учебный год

Составлено учителем: Пашковой С.Т.  
Квалификационная категория: высшая  
Стаж педагогической работы: 18 лет

## Пояснительная записка

Рабочая программа основной школы разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897;
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 7
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И Ляха, А.А. Зданевича

### Учебно-методическое и материально техническое обеспечения образовательного процесса.

- Физическая культура.1-11 классы: Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона. авт.-сост. М.И. Васильева и др.- Волгоград: Учитель
- Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. В.И Лях, Г.Б. Мейксон. Москва «Просвещение»
- Подвижные игры на уроках и во внеурочное время С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. Волгоград

### Учебники:

- **Физическая культура 5-7 классы.** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М. Я. Виленского, М.; «Просвещение».

**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 в 5-9 классе обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:

- достижение гармоническому развитию личности, укрепление здоровья, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию личности, выбору устойчивости к неблагоприятным условия внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- на углубленное изучение основных видов спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчета 3 ч в неделю и при 34 учебных неделях с V по IX класс.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

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

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### **В области познавательной культуры:**

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

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

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

**В области эстетической культуры:**

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

**В области коммуникативной культуры:**

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

**В области физической культуры:**

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

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

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

**В области познавательной культуры:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

**В области нравственной культуры:**

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

**В области трудовой культуры:**

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

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Содержание учебного предмета**

**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 (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**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, физкультурных минут, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### **Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся по предмету «Физическая культура».**

**Уровень теоретической подготовленности** учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

Отметка «5» - выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятий физической культурой).

Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

Самая низкая отметка – «1» отражает полное отсутствие знаний и умений применять их на практике.

**Уровень двигательной подготовленности** также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

- отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;

- отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;

- отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;

- отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники;

- отметка «1» - упражнение (действие) не выполнено.



### Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов и тем уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения
Тема 1. Легкая атлетика 26ч 13ч (1четверть)			
1	Инструктаж техники безопасности на уроке л\атл. Бег 30м.	Инструктаж техники безопасности по л/а. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением.(30- 40м).	ЗНАТЬ -правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике.  УМЕТЬ -демонстрировать технику прыжка в длину с места; -бегать с максимальной скоростью 30, 60м; отвечать на вопросы и задавать -бегать в равномерном темпе до 10мин; -прыгать в длину с разбега; -метать в цель. определять влияние физических упражнений на здоровье человека - использовать полученные знания на в жизни. Формирование положительное отношение к урокам физкультуры
2	Стартовый разгон. Бег 60м Бег 30 м.(зачет)	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	
3	Развитие быстроты. Бег 60 метров (зачет).	Правила соревнований в беге. Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые»	
4	Высокий старт. Бег 400м.	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места. Встречные эстафеты.	
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 400м (зачет).	Финальное усилие. Передача эстафетной палочки. Бег 800м без у/вр. Подвижные игры	
6	Развитие выносливости. Бег 1000м (зачет)	Правила соревнований в беге на средние дистанции. П/и «Салки на марше». Метание мяча с места	
7-8	Развитие силы рук. Метание мяча (зачет).	Метание теннисного мяча с места, с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в цель с расстояния 8-6 м.	
9-10	Прыжки в длину с разбега на результат (зачет)	Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания);	
11	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с/м (зачет).	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.ОРУ в движении	
12	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2км. Спец-беговые упражнения.	
13	Развитие координации. Челночный бег 3*10м (зачет)	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	
Тема 2. Волейбол 18ч.			
1	Техника безопасности на уроке в/б. Стойки, перемещения игрока.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения, ходьба, бег и выполнение заданий Эстафеты, игровые упражнения.	УМЕТЬ: -применять в игре защитные действия; -проявлять дисциплинированность и трудолюбие -договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах Выполнять: - различные варианты передачи мяча; -различные варианты подач;
2-4	Передача сверху и снизу двумя руками над собой (зачет)	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками над собой, сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом.	
5-6	Передача и прием мяча двумя руками сверху в парах. (зачет)	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	
7-8	Приём мяча снизу двумя руками в парах. (зачет)	Передача мяча двумя руками снизу в парах, в парах через сетку. Приём мяча сверху двумя руками над собой, снизу . П/и с элементами волейбола.	
9-11	Нижняя боковая подача. (зачет) Верхняя подача	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м, через сетку с	

		расстояния 3 – 6 м. Расстановка игроков.	ЗНАТЬ:  -правила игры  -правила техники безопасности на уроках волейбола.  -терминологию игры.
12-13	Нападающий удар в парах.	Нападающий удар в парах. Игра по упрощённым правилам. Варианты переда. Верхняя подача.	
14-15	Правила и организация игры. Учебная игра. (зачет)	Прием мяча с подачи. Применение разученных элементов в игре. Верхняя и нижняя передачи в прыжке. Варианты передач.	
16-17	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Жесты судей. (зачет)	Прием и передача. Подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3). Учебная игра. Тактика свободного нападения.	
18	Презентация (ИКТ). Тестирование	«Основные приемы игры в волейбол». Правила игры.	
Гимнастика 18ч			
1	Инструктаж техники безопасности по гимнастике. Строевые упражнения.	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. П/и «Запрещённое движение»	УМЕТЬ  -выполнять комплекс акробатических упражнений.  - самостоятельно выполнять комплексы упражнений;  -выполнять комбинацию из разученных элементов;  - выполнять строевые упражнения; -выполнять опорный прыжок;  слушать собеседника, задавать вопросы проявлять дисциплинированность и трудолюбие  ЗНАТЬ: правила страховки и самостраховки; инструкцию техники безопасности на уроках гимнастики.
2-3	Строевые упражнения. (зачет) Развитие силы рук.	Строевые упр. ОРУ в парах. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание. Упр на г/ скамейке.	
4-5	Лазание по канату (зачет). Отжимание.	Лазание по канату, г/лестнице. Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке	
6-7	Подтягивание (зачет). Развитие силы.	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Круговая тренировка.	
7-10	Акробатическая комбинация (зачет)	Кувырки вперёд, назад. Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках через кувырок. «Мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Равновесие.	
11-13	Снарядовая гимнастика (зачет)	Передвижение приставными шагами, шаги польки, махи ногами. Равновесие. Соскок с бревна прогнувшись. П/и «Верёвочка под ногами» Вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись. Подъём переворотом.	
14-16	Опорный прыжок на (зачет)	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь.	
17	Прыжки на скакалке (зачет).	Работа по станциям. Прыжки на скакалке. Эстафеты с элементами гимнастики. Гимнастическая полоса препятствий.	
18	Презентация ИКТ.	«Спортивная гимнастика».	
Лыжный спорт 24ч			
1	Инструктаж ТБ на уроках л/подготовки. Эстафеты на лыжах	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Попеременный двухшажный ход.	УМЕТЬ:  -применять изученные технические элементы на дистанции.  -характеризовать основные физические качества  - применять полученные знания в различных вариантах  -контролировать и оценивать процесс и
2-	Строевые упражнения на лыжах.(зачет)	Строевые упражнения. Попеременный 2хшажный. Спуски и подъёмы. Развитие выносливости . П/и на лыжах	
3-5	Попеременный 2х шажный ход. (зачет)	Попеременный двухшажный ход. Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Прохождение дистанции с применением лыжных ходов.	
6-7	Одновременный бесшажный ход. (зачет)	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	
8-	Одновременный 1шажный ход.	Согласованное движение рук и ног в одновременном 1шажном и	

10	(зачет)	попеременном двухшажным ходах. «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	результат своей деятельности. -формулировать собственное мнение, и позицию -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь  Выполнять: -лыжные ходы; -спуски и подъёмы; -торможения -повороты
11-12	Подъёмы «ёлочкой» (зачет)	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	
13-15	Торможение. (зачет) Спуски в стойках.	Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м). Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	
16-17	Повороты переступанием в движении (зачет).	Торможение «плугом». Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.	
18-19	Круговая эстафета. Развитие выносливости (зачет)	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	
20-22	Совершенствование изученных ходов, спусков и подъемов	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Подъемы и спуски. Игра «Смелее с горки».	
23	Преодоление дистанции 2км. (зачет)	Лыжные гонки – 2 км. Прохождение дистанции с применением изученных ходов Игры и эстафеты на лыжах.	
24	Презентация	«Техника лыжных ходов».	
<i>Баскетбол 16ч</i>			
1	ТБ на уроках б/б. Стойки и перемещения в баскетболе.	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.	Уметь: -выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; - выполнять варианты передачи мяча; - применять в игре защитные действия; -проявлять дисциплинированность и трудолюбие.  -договариваться и приходить к общему решению, работая в парах, группах  Знать: -правила соревнований -инструкцию техники безопасности на уроках баскетбола
2-3	Ведение мяча на месте и в движении. (зачет) Остановка прыжком.	Терминология баскетбола. остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	
4-5	Жонглирование мячом (зачет) Ведение в движении.	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	
6-7	Ловля и передача двумя руками от груди на месте (зачет)	Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Игра «Борьба за мяч»	
8-9	Остановка прыжком(зачет). Бросок одной от плеча с места	Ведение мяча в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол	
10-11	Бросок одной рукой от плеча с места. (зачет). Учебная игра	Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	
12-13	Бросок одной от плеча после остановки (зачет)	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от плеча в движении и после остановки. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	
14-15	Позиционное нападение. Учебная игра(зачет)	Правила игры. Нападение быстрым прорывом. Игра баскетбол. Позиционное нападение, (5:0) без изменения позиции игроков.	
16	Презентация. Тестирование по теме «Правила игры»	«Основные технические элементы в баскетболе». Тестирование по правилам игры.	
<i>Легкая атлетика 13ч (4четверть)</i>			

1	Инструктаж техники безопасности по л/а. Эстафеты. Бег 30м	Челночный бег. Прыжки в длину с места. Старты из различных И.П. Эстафеты.	ЗНАТЬ требования инструкций.  УМЕТЬ -демонстрировать  технику прыжка в длину с места;  -использовать полученные знания на в жизни.  -бегать с максимальной скоростью;  -отвечать на вопросы и задавать  -прыгать в длину с разбега;  -метать в цель.  Формировать положительное отношение к урокам физкультуры;
2	Прыжки в длину с места (зачет). Развитие прыгучести	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Прыжки в длину с/м. ОФП.	
3	Бег 30м (зачет). Высокий старт. Бег 60м.	Бег 30м. Спец-беговые упражнения. ОРУ в движении. П/И «Перебежка с вырубкой». Развитие быстроты.	
4	Бег 60м. (зачет) Развитие быстроты. Бег 400м	Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафеты.	
5	Бег 400м (зачет). Равномерный бег 800м	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии).	
6-7	Бег 1000м (зачет) Развитие выносливости.	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специально-беговые упражнения. Бег от 200 до 1000м	
8-9	Метание мяча на дальность (зачет)	Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	
10-11	Прыжки в/д с/р (зачет). Развитие прыгучести.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Встречные эстафеты.	
12	Игровые задания. Эстафеты. Принятие норм ГТО.	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. Спортивные игры.	
13	Презентация. ИКТ.	«Олимпийские чемпионы по легкой атлетике».	
Всего 102 часа.			

