

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕТРОПАВЛОВСКАЯ СОШ № 1»**

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по НМР
/Чойбсонова В.Ц./

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «ПСОШ № 1»
/Б.А. Ринчино/

«__» _____ 2018 года

«__» _____ 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(указать предмет, курс, модуль)

Ступень обучения (класс) 5-7 (среднее общее)
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 204 Уровень базовый
(базовый, профильный)

Учитель Борисов Александр Иванович

Программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

РАССМОТРЕНО на МО
учителей физической
культуры
Протокол №__ от
«__» _____ 2018г.
Руководитель МО

Доржиев А.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-7 класса разработана на основе:

- ✓ Закона Российской Федерации «Об образовании» «№ 273-ФЗ»
- ✓ Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования (от 6 октября 2009 г. N 373 в ред. приказов Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.);
- ✓ Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);
- ✓ Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2018/2019 учебный год (Приказ Минобрнауки № 15 от 26.01.2017 г. с изменениями от 5.06.2017 № 629);
- ✓ Письма Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».
- ✓ Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189.
- ✓ Постановления Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- ✓ Учебного плана муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Петропавловская средняя общеобразовательная школа № 1» Джидинского района, Республики Бурятия на 2018-2019 учебный год.
- ✓ Положения о рабочих программах учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в МАОУ «Петропавловская СОШ №1» (30.08.2018 г.)

Общая характеристика предмета

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- ✓ «формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные 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.

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 ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации 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 занятий.

Содержание программы курса физической культуры в 5-7 классе

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе баскетбола и волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 5-7 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» частично заменен разделом «Кроссовая подготовка» из-за особенностей климатических условий. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом

рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Спортивные игры». В вариативную часть программы добавлен национально-региональный компонент, который представлен подвижной игрой «Русская лапта». Особенностью реализации данного компонента программы является его интеграция с разделом программы кроссовая подготовка.

Описание места учебного предмета

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается в 5-м и 7-м класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две части (базовую и вариативную). Общий объём учебного времени составляет 102 часов в каждой параллели. В вариативную часть интегрирован национально-региональный компонент.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ✓ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- ✓ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- ✓ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- ✓ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ✓ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- ✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- ✓ владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- ✓ способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ✓ способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- ✓ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- ✓ умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- ✓ формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- ✓ формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- ✓ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- ✓ владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- ✓ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

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

- ✓ демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- ✓ владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- ✓ владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- ✓ владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- ✓ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ✓ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- ✓ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ✓ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ✓ овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- ✓ понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- ✓ понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- ✓ проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ✓ ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- ✓ приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- ✓ закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- ✓ знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- ✓ понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- ✓ 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- ✓ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- ✓ владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ✓ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- ✓ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- ✓ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- ✓ знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- ✓ знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- ✓ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- ✓ способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- ✓ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- ✓ умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- ✓ умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- ✓ умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- ✓ умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- ✓ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- ✓ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- ✓ умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- ✓ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

В области физической культуры:

- ✓ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- ✓ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- ✓ умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета Знания о физической культуре 5-7 класс.

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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

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

Организуемые команды и приемы:

- ✓ построение и перестроение на месте;
- ✓ перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- ✓ перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- ✓ кувырок вперед и назад;
- ✓ стойка на лопатках;
- ✓ стойка на голове.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- ✓ висы согнувшись, висы прогнувшись.
- ✓ подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе, подъем переворотом.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- ✓ лазанье по канату;
- ✓ 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.

Общеспортивная 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).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ✓ бег на короткие дистанции;
- ✓ ускорение с высокого старта;
- ✓ бег с ускорением от 30 до 40 м;
- ✓ скоростной бег до 40 м;
- ✓ на результат 60 м;
- ✓ высокий старт;
- ✓ бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- ✓ кроссовый бег; бег на 1000м.
- ✓ варианты челночного бега 3х10 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 (2 кг) 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.

Общефизическая подготовка:

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

Легкая атлетика:

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.

Спортивные игры

Баскетбол

- ✓ стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ✓ остановка 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;
- ✓ передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- ✓ 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 и с сопротивлением защитника.
- ✓ штрафной бросок;
- ✓ вырывание и выбивание мяча;
- ✓ игра по правилам.

Волейбол

- ✓ передача и прием мяча;
- ✓ подача мяча;
- ✓ передвижения по площадке;
- ✓ игра по правилам.

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).

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом», соскальзыванием. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 3 км.

Русская лапта

- ✓ игра по правилам;
- ✓ ловля и передача мяча;
- ✓ удары битой по мячу;
- ✓ командные взаимодействия в игре.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания,

но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах, во дворе и на улице).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на высокой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча. Передвижения по площадке. Нападающий удар, Тактико-технические действия игроков на площадке в обороне и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 2 кг, гантели до 200 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30-60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 2 км.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжной подготовки. Одновременный одношажный, бесшажный, попеременный двухшажный и коньковые ходы. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием, плугом. Подъем лесенкой, елочкой, ступающим шагом. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). Развитие выносливости: передвижение по дистанции в режимах различной интенсивности. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

На материале кроссовой подготовки

Развитие координации: движение по пересеченной местности с преодолением объектов рельефа разными способами: прыжком, шагом, ползком; комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела; преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спуск с горы змейкой, прыжками, подъем в гору с альпенштоком. Изменение длины шага от крутизны склона с опорой на руки.

Развитие выносливости: передвижение по дистанции в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень).

Русская лапта (национально-региональный компонент программы)

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями, жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу, на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ознакомление с целями и задачами комплекса. Регистрация в личном кабинете на официальном сайте комплекса (gto.ru). Виды испытаний: обязательные и по выбору. Подготовка к выполнению согласно возрастным групп установленным нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Составление коллективной заявки на класс с прохождением медицинского осмотра. Выполнение тестовых нормативов на базе центра тестирования Джидинского района (согласно предложенного графика).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5-7 класса должны:

называть, описывать, раскрывать, объяснять:

- ✓ роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;
- ✓ связь между спортом и военной деятельностью;
- ✓ краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
- ✓ олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;
- ✓ значение физического воспитания для современного человека;
- ✓ принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
- ✓ технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья, передвижения на лыжах);
- ✓ способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;
- ✓ способы регулирования физической нагрузки;
- ✓ способы оценки физической подготовленности, типа телосложения;
- ✓ признаки крепкого здоровья, правильной осанки;
- ✓ правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ основные меры профилактики травматизма;
- ✓ приёмы оказания первой помощи при травмах;
- ✓ правила закаливания организма и основные способы массажа;
- ✓ способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры;
- ✓ значение физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;

выполнять, составлять, оказывать, оценивать, организовывать:

- ✓ упражнения для профилактики и коррекции нарушений
- ✓ осанки, плоскостопия, зрения;
- ✓ упражнения утренней гигиенической гимнастики;
- ✓ упражнения физкультминуток;
- ✓ упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции;
- ✓ комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
- ✓ основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации;
- ✓ упражнения на лыжах (при наличии снежного покрова в зимний период в месте проживания);
- ✓ игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе;

- ✓ первую помощь при травмах;
- ✓ развитие и состояние организма по основным физическим показателям здоровья (масса и длина тела, окружность грудной клетки, осанка, частота сердечных сокращений, частота дыхательных движений) и с помощью функциональных проб;
- ✓ собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;
- ✓ приёмы самонаблюдения, самоконтроля для мониторинга развития основных двигательных качеств;
- ✓ досуг средствами физической культуры;
- ✓ спортивные соревнования по футболу, волейболу, баскетболу среди школьников.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 5-7 классов
МАОУ «Петропавловская СОШ №1» в 2018 -2019 учебном году

№ п/п	Разделы программы	Часы	Четверть										
			I			II		III			IV		
			Номера уроков										
			1-12	13-18	19-27	28-36	37-48	49-60	61-72	73-78	79-90	91-102	
1	Основы знаний												
2	Легкая атлетика	24	12									12	
3	Лыжная подготовка	12							12				
4	Гимнастика с элементами акробатики	12					12						
5	Спортивные игры	36			9	9		12		6			
6	Кроссовая подготовка	18		6							12		
7	Русская лапта*	18*		6							12		
		102 (18*)											
			27			21			30			24	

*Раздел программы русская лапта интегрирован с уроками кроссовой подготовки.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата проведения	Содержание урока	Виды и формы контроля	Домашнее задание
І четверть					
Легкая атлетика (12 ч), кроссовая подготовка (6 ч), спортивные игры (9 ч)					
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ. Бег с высокого старта.	3-4.09	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Упражнения на повышение подвижности суставов. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта по легкоатлетическим дорожкам. Старт, разгон.	Текущий	Комплекс упражнений № 1
2	ОРУ. Бег с высокого старта по дистанции 30 м. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	5.09	Упражнения на основные группы мышц. Высокий старт, стартовый разгон. Развитие скоростных качеств, совершенствование техники бега на 30 метров. Бег с гандикапом. Пробегание отрезка 15-20 м. на скорость. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Бег на 30 м.»	Комплекс упражнений № 1
3	ОРУ. Бег с высокого старта по дистанции 60 м. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	7.09	Упражнения на повышение подвижности суставов. Развитие скоростных качеств, обучение техники бега на 60 метров. Бег по дистанции. Эстафеты с пробеганием отрезка 15-20 м. с передачей эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Бег 60 м.»	Комплекс упражнений № 1
4	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей	10-11.09	Упражнения на повышение подвижности суставов. Развитие координационных способностей. Бег с поворотом по команде. Медленный поворот. Поворот с наклоном на скорости. Встречная эстафета по дорожкам. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Бег 3x10 м.»	Комплекс упражнений № 1

5	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Подвижные игры	12.09	Упражнения на основные группы мышц. Выбор оптимальной скорости передвижения. Многоскоки. Дыхание во время бега. Игра в минифутбол	Текущий.	Комплекс упражнений № 1
6	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Прыжок в длину с места.	14.09	Упражнения на основные группы мышц. Бег с изменением скорости на дистанции. Многоскоки. Техника прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Прыжок в длину с места»	Комплекс упражнений № 1
7	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Медленный бег. Подвижные игры. Метание малого мяча на дальность.	17-18.09	Упражнения на основные группы мышц. Выбор оптимального маршрута движения. Игра в минифутбол. Метание малого мяча на дальность с разбега или с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий.	Комплекс упражнений № 1
8	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Метание малого мяча на дальность.	19.09	Упражнения на основные группы мышц. Демонстрация оптимального темпа передвижения на дистанции Подвижные игры «Минифутбол». Метание малого мяча на дальность на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Метание мяча на дальность»	Комплекс упражнений № 1
9	ОРУ. Техника бега на средние дистанции.	21.09	Упражнение на увеличение амплитуды движения суставов. Тактика пробегания дистанции 1000 м. Подвижные игры.	Текущий	Комплекс упражнений № 1
10	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Бег 1000 м.	24-25.09	Упражнения на увеличение амплитуды движения суставов. Бег 1000 м на результат. Подвижные игры.	Текущий. Тест «Бег 1000 м.»	Комплекс упражнений № 1
11	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	26.09	ОРУ. Многоскоки. Подбор шагов для прыжка в длину с разбега. Отталкивание от планки. Полет. Приземление.	Текущий	Комплекс упражнений № 1

12	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	28.09	ОРУ. Правила проведения соревнований в секторе для прыжков в длину. Выполнение упражнения на результат.	Текущий. Тест «Прыжок в длину с разбега»	Комплекс упражнений № 1
13	Техника безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Бег по дистанции. Игра «Лапта»	01-02.10	Техника безопасности во время движения по кроссовой дистанции. Бег по пересеченной местности. Упражнения на основные группы мышц. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Правила игры в лапту. Подсчет очков	Текущий	Комплекс упражнений № 2
14	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1 км. Игра «Русская лапта»	03.10	Упражнения на основные группы мышц. Бег по пересеченной местности. Техника преодоления препятствий. Игра в русскую лапту. Правила начисления очков. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
15	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1 км. Игра «Русская лапта»	05.10	Упражнения на основные группы мышц. Бег по пересеченной местности. Техника преодоления препятствий. Ускорения и замедления на дистанции. Игра в русскую лапту на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
16	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1 км. Игра «Русская лапта»	08-09.10	Упражнения на основные группы мышц. Бег по пересеченной местности. Выбор оптимального темпа передвижения. Техника спуска со склона. Игра в лапту на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
17	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1,5 км. Игра «Русская лапта»	10.10	Упражнения на основные группы мышц. Бег по пересеченной местности. Игра в лапту на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
18	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	12.10	Упражнения на основные группы мышц. Бег по пересеченной местности. Техника спуска со склона. Игра в лапту на	Текущий	Комплекс упражнений № 2

			результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.		
19	Техника безопасности во время проведения спортивных игр. Техника ведения баскетбольного мяча. ОРУ.	15-16.10	Техника безопасности во время преодоления препятствий. Упражнения на основные группы мышц с элементами корригирующей гимнастики. Правила игры в баскетбол. Стойки игрока. Ведение правой и левой рукой. Передача мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
20	Техника ведения баскетбольного мяча. Техника передачи мяча. Учебная игра.	17.10	Упражнения на основные группы мышц с элементами корригирующей гимнастики. Стойки и передвижения шагом, бегом. Изменение направления движения. Дриблинг.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
21	Техника броска мяча. Техника передачи мяча	19.10	Упражнения на основные группы мышц с элементами корригирующей гимнастики. Передвижения с мячом с изменением направления движения по команде. Передача мяча с отскоком и без. Ведение мяча с сопротивлением соперника.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
22	Техника броска мяча. Техника броска мяча в движении с двух шагов из-под щита.	22-23.10	Упражнения на основные группы мышц с элементами корригирующей гимнастики. Передача мяча с сопротивлением в группах. Отработка броска из-под кольца, со средней дистанции. Учебная игра по правилам стритбола.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
23	Техника броска баскетбольного мяча в движении с двух шагов из-под щита. Учебная игра.	24.10	Упражнения на основные группы мышц с элементами корригирующей гимнастики. Бросок мяча в цель одной или двумя руками от груди. Игры на технику ведения мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 2

24	Техника броска баскетбольного мяча со штрафной линии. Учебная игра.	26.10	Упражнения на основные группы мышц с элементами корректирующей гимнастики. Передача и ведение мяча с сопротивлением.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
25	Техника броска баскетбольного мяча со штрафной линии. Учебная игра.	29-30.10	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Бросок со штрафной линии и со средней дистанции с сопротивлением.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
26	Техника броска баскетбольного мяча со штрафной линии. Тактические командные действия. Учебная игра.	31.10	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Расстановка игроков во время штрафного броска. Игра «Борьба за отскок».	Текущий	Комплекс упражнений № 2
27	Тактические командные действия в обороне и нападении. Учебная игра.	2.11	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Действия команды в «зонной защите». Атаки первым, вторым темпом. Комбинации с использованием пробелов обороны.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
II четверть					
Спортивные игры (9 ч), гимнастика с элементами акробатики (12 ч)					
28	Техника ведения баскетбольного мяча. Техника броска мяча. Учебная игра. ОРУ	12-13.11	Передвижения с мячом с изменением направления движения по команде. Передача мяча. Учебная игра в парах, группах.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
29	Техника передачи мяча. Техника броска мяча Учебная игра. ОРУ	14.11	ОРУ. Ведение мяча с передачей в парах. Эстафеты с бросками мяча по кольцу. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест наклон туловища.	Комплекс упражнений № 2
30	Техника передачи баскетбольного мяча. Техника броска мяча. Техника передачи мяча. ОРУ. Учебная игра	16.11	ОРУ. Передача мяча в тройках на точность и скорость. Эстафеты с ведением и броском мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
31	Техника броска баскетбольного мяча. Техника ведения и передачи мяча. ОРУ Учебная игра.	19-20.11	ОРУ. Броски мяча по кольцу с места и в движении. Игры на совершенствование техники ведения и передачи мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 2

32	Техника броска баскетбольного мяча. Учебная игра.	21.11	ОРУ. Броски мяча по кольцу в движении. Бег 3х10м. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
33	ОРУ. Техника ведения баскетбольного мяча. Учебная игра.	23.11	ОРУ. Учебная игра в парах с отработкой дриблинга. Отработка техники броска с различных дистанций. Подъем туловища за 1 мин. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий. Тест «Подъем туловища»	Комплекс упражнений № 2
34	Тактические командные действия в обороне. Учебная игра.	26-27.11	ОРУ. Отработка техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
35	Тактические командные действия в нападении. Учебная игра.	28.11	ОРУ. Совершенствование техники броска мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
36	ОРУ. Учебная игра в баскетбол.	30.11	ОРУ. Учебная игра на результат	Текущий	Комплекс упражнений № 2
37	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. ОРУ. Строевые приемы и упражнения. Акробатические упражнения	03-04.12	ОРУ с предметами. Построение в две шеренги. Кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Развитие силовых способностей.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
38	ОРУ. Строевые приемы и упражнения. Акробатические упражнения. Лазание по канату.	05.12	Упражнение на увеличение амплитуды движений основных суставов. Развитие силовых способностей. Равновесия, кувырки, стойка на лопатках. Лазанье по канату в два и три приема.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
39	ОРУ. Строевые приемы и упражнения. Опорный прыжок. Акробатические упражнения.	07.12	Перестроения в колонну по три. Упражнение на увеличение амплитуды движений основных суставов. Стойка на лопатках, перевороты, полушпагат, упоры. Элементы опорного прыжка. Простые связки акробатических элементов.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
40	ОРУ. Строевые приемы и упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на высокой перекладине.	10-11.12	Упражнение на увеличение амплитуды движений основных суставов. Шаги, подпрыгивания,	Текущий. Тест подтягивание на перекладине.	Комплекс упражнений № 2

			повороты, равновесия. Висы, подъем переворотом. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подготовка к сдаче ГТО.		
41	ОРУ. Строевые приемы и упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнения на параллельных брусьях.	12.12	Упражнение на увеличение амплитуды движений основных суставов. Развитие силовых способностей. Подготовка к выполнению комбинаций на снарядах. Развитие силовых способностей.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
42	Строевые приемы и упражнения. ОРУ. Выполнение комбинаций	14.12	Упражнение на увеличение амплитуды движений основных суставов. Выполнение комбинаций. Развитие силовых способностей.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
43	ОРУ. Строевые приемы и упражнения. Упражнения на разновысоких брусьях. Опорный прыжок.	17-18.12	Упражнение на увеличение амплитуды движения суставов. Упражнения на снарядах. Выполнение комбинаций по карточкам.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
44	ОРУ. Выполнение акробатических комбинаций. Опорный прыжок.	19.12	Упражнение на увеличение амплитуды движения суставов. Упражнения на снарядах. Выполнение комбинаций по карточкам.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
45	ОРУ. Лазание по канату. Выполнение комбинаций. Развитие силовых способностей.	21.12	Упражнение на увеличение амплитуды движения суставов. Упражнения на снарядах. Выполнение комбинаций по карточкам.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
46	ОРУ. Выполнение комбинаций. Развитие силовых способностей	24-25.12	Упражнение на увеличение амплитуды движения суставов. Упражнения на снарядах. Выполнение комбинаций по карточкам.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
47	Строевые приемы и упражнения. ОРУ. Выполнение комбинаций	26.12	Упражнение на увеличение амплитуды движений основных	Текущий	Комплекс упражнений № 2

			суставов. Выполнение комбинаций. Развитие силовых способностей.		
48	Строевые приемы и упражнения. ОРУ. Выполнение комбинаций	28.12	Выполнение комбинаций по индивидуальным возможностям учащихся. Развитие силовых способностей.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
III четверть Спортивные игры (12 ч), лыжная подготовка (12 ч), спортивные игры (6 ч)					
49	ОРУ. Техника передачи волейбольного мяча.	14-15.01	Строевые приемы и упражнения. Верхняя передача мяча. Стойки при приеме и передаче мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
50	ОРУ. Техника нижней передачи мяча. Подвижная игра «Пионербол».	16.01	Упражнения направленные на овладение техникой приема и передачи мяча. Передача в парах. Эстафеты с бросками волейбольного по кольцу.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
51	ОРУ. Техника верхней и нижней передачи мяча. Учебная игра в группах	18.01	Упражнения направленные на технику владения мячом. Передача мяча в тройках с перестроением. Эстафеты с передачей и броском волейбольного мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
52	ОРУ. Техника подачи мяча через сетку. Учебная игра в группах	21-22.01	Упражнения направленные на технику передачи мяча. Передачи мяча в парах. Игры через сетку в парах.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
53	ОРУ. Техника передачи мяча. Учебная игра	23.01	ОРУ. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Бег 3x10м. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий. Тест прыжок в длину с места.	Комплекс упражнений № 1,2
54	ОРУ. Техника подачи мяча. Игра «Пионербол»	25.01	ОРУ. Техника подачи мяча. Прыжок в высоту с короткого разбега. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий. Тест прыжок в длину с места.	Комплекс упражнений № 1,2 Приготовить одежду для занятий лыжной подготовкой.
55	ОРУ. Техника подачи мяча. Игра «Пионербол»	28-29.01	Специальные упражнения для отработки техники приема и передачи мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2

56	ОРУ. Техника подачи мяча. Игра «Пионербол»	30.01	Специальные упражнения для отработки техники приема и передачи мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
57	ОРУ. Техника подачи мяча. Игра «Пионербол»	01.02	Специальные упражнения для отработки техники приема и передачи мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
58	ОРУ. Техника подачи мяча. Игра «Пионербол»	04-05.02	Специальные упражнения для отработки техники приема и передачи мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
59	ОРУ. Техника подачи мяча. Учебная игра	06.02	Специальные упражнения для отработки техники приема и передачи мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
60	ОРУ. Техника подачи мяча. Учебная игра	08.02	Специальные упражнения для отработки техники приема и передачи мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
61	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Ходьба по дистанции.	11-12.02	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Способы переноски лыжного инвентаря. Строевые приемы. Работа рук при отталкивании.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
62	Попеременный одношажный ход. Ходьба по Дистанции.	13.02	Строевые приемы. Развороты. Передвижение по дистанции попеременными ходами. Ходьба без палок.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
63	Одновременный одношажный и бесшажный ходы. Ходьба по дистанции.	15.02	Строевые приемы. Передвижение по дистанции одновременными ходами. Ходьба без палок.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
64	Торможения плугом и соскальзыванием. Ходьба по дистанции до 2 км.	18-19.02	Подъемы и спуски. Прохождение отрезка дистанции оптимальным способом передвижения.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
65	Подъемы лесенкой и елочкой. Ходьба по дистанции 2 км.	20.02	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции. Игра «Кто дальше». Коньковые ходы.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
66	Ходьба по дистанции до 2 км.	22.02	Сочетание приемов перемены лыжных ходов в зависимости от условий дистанции.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
67	Ходьба по дистанции с использованием комбинаций ходов.	25-26.02	Совершенствование техники лыжных ходов.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2

68	Ходьба по дистанции. Спринт.	27.02	Совершенствование техники лыжных ходов. Стартовый разгон и особенности финиширования.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
69	Ходьба по дистанции до 2 км.	01.03	Совершенствование техники лыжных ходов.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
70	Ходьба по дистанции. Коньковые ходы.	04-05.03	Выбор оптимальной скорости передвижения с использованием усвоенного арсенала разновидностей ходов. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
71	Ходьба по дистанции. Преодоление подъемов и спусков.	06.03	Выбор оптимальной скорости передвижения с использованием усвоенного арсенала разновидностей ходов. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
72	Ходьба по дистанции. Преодоление подъемов и спусков.	11-12.03	Выбор оптимальной скорости передвижения с использованием усвоенного арсенала разновидностей ходов. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
73	ОРУ. Техника передачи волейбольного мяча. Эстафеты с волейбольными мячами. Подвижная игра «Пионербол»	13.03	Строевые приемы и упражнения. Верхняя передача мяча. Стойки при приеме и передаче мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
74	ОРУ. Техника нижней передачи мяча. Игра «Пионербол».	15.03	Упражнения направленные на овладение техникой приема и передачи мяча. Передача в парах. Эстафеты с бросками волейбольного по кольцу.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
75	ОРУ. Техника верхней и нижней передачи мяча. Эстафеты с волейбольными мячами.	18-19.03	Упражнения направленные на технику владения мячом. Передача мяча в тройках с перестроением. Эстафеты с передачей и броском волейбольного мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
76	ОРУ. Техника подачи мяча через сетку. Подвижная игра «Пионербол».	20.03	Упражнения направленные на технику передачи мяча. Передачи мяча в парах. Игры через сетку в парах.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2

77	ОРУ. Техника ведения баскетбольного мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижная игра «Снайпер»	22.03	Передвижения с мячом с изменением направления движения по команде. Строевые приемы и упражнения. Передача мяча с отскоком и без. Ведение мяча с отвлечением внимания на выполнение других действий.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
78	ОРУ. Техника ведения баскетбольного мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижная игра «Перестрелка».	22.03	ОРУ. Ведение мяча с передачей в парах. Эстафеты с бросками мяча по кольцу. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
IV четверть Кроссовая подготовка (12ч), легкая атлетика (12 ч)					
79	Техника безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Бег по дистанции. Игра «Лапта»	01-02.04	Техника безопасности во время движения по кроссовой дистанции. Упражнения на основные группы мышц. Техника преодоления препятствий. Правила игры в лапту. Способы хвата биты.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
80	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1 км. Игра «Русская лапта»	03.04	Упражнения на основные группы мышц. Техника преодоления препятствий. Выбор оптимального темпа передвижения. Правила начисления очков. Особенности организации игры на улице. Способы ловли.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
81	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1 км. Игра «Русская лапта»	05.04	Упражнения на основные группы мышц. Техника преодоления вертикальных препятствий. Ускорения и замедления на дистанции. Способы отбивания мяча битой. Способы самостоятельного деления на команды. Розыгрыш кона.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
82	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1,5 км. Игра «Русская лапта»	08-09.04	Упражнения на основные группы мышц. Техника спуска со склона различными способами. Игра в лапту на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2

83	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1,5 км. Игра «Русская лапта»	10.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
84	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	12.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
85	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	15-16.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
86	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	17.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
87	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	19.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Бег с изменением интенсивности передвижения. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
88	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	22-23.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Бег с изменением интенсивности передвижения. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
89	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	24.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Бег с изменением интенсивности передвижения. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
90	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	26.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Бег с изменением интенсивности передвижения. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
91	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ. Бег с высокого старта.	29-30.04	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Упражнения на повышение подвижности суставов. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта по легкоатлетическим дорожкам. Старт, разгон.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2

92	ОРУ. Бег с высокого старта по дистанции 30 м. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	06-07.05	Упражнения на основные группы мышц. Высокий старт, стартовый разгон. Развитие скоростных качеств, совершенствование техники бега на 30 метров. Бег с гандикапом. Пробежание отрезка 15-20 м. на скорость. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Бег на 30 м.»	Комплекс упражнений № 1,2
93	ОРУ. Бег с высокого старта по дистанции 60 м. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	08.05	Упражнения на повышение подвижности суставов. Развитие скоростных качеств, обучение техники бега на 60 метров. Бег по дистанции. Эстафеты с пробеганием отрезка 15-20 м. с передачей эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Бег 60 м.»	Комплекс упражнений № 1,2
94	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей	13-14.05	Упражнения на повышение подвижности суставов. Развитие координационных способностей. Бег с поворотом по команде. Медленный поворот. Поворот с наклоном на скорости. Встречная эстафета по дорожкам. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Бег 3x10 м.»	Комплекс упражнений № 1,2
95	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Подвижные игры	15.05	Упражнения на основные группы мышц. Выбор оптимальной скорости передвижения. Многоскоки. Дыхание во время бега. Игра в минифутбол	Текущий.	Комплекс упражнений № 1,2
96	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Прыжок в длину с места.	17.05	Упражнения на основные группы мышц. Бег с изменением скорости на дистанции. Многоскоки. Техника прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Прыжок в длину с места»	Комплекс упражнений № 1,2
97	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Медленный бег. Подвижные игры. Метание малого мяча на дальность.	20-21.05	Упражнения на основные группы мышц. Выбор оптимального маршрута движения. Игра в минифутбол. Метание малого мяча на дальность с разбега или с	Текущий.	Комплекс упражнений № 1,2

			места. Подготовка к сдаче норм ГТО.		
98	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Метание малого мяча на дальность.	20-21.05	Упражнения на основные группы мышц. Демонстрация оптимального темпа передвижения на дистанции Подвижные игры «Минифутбол». Метание малого мяча на дальность на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Метание мяча на дальность»	Комплекс упражнений № 1,2
99	ОРУ. Техника бега на средние дистанции.	22.05	Упражнение на увеличение амплитуды движения суставов. Тактика пробегания дистанции 1000 м. Подвижные игры.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
100	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Бег 1000 м.	22.05	Упражнения на увеличение амплитуды движения суставов. Бег 1000 м на результат. Подвижные игры.	Текущий. Тест «Бег 1000 м.»	Комплекс упражнений № 1,2
101	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	24.05	ОРУ. Многоскоки. Подбор шагов для прыжка в длину с разбега. Отталкивание от планки. Полет. Приземление.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
102	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	24.05	ОРУ. Правила проведения соревнований в секторе для прыжков в длину. Выполнение упражнения на результат.	Текущий. Тест «Прыжок в длину с разбега»	Комплекс упражнений № 1,2

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Дата провед ения	Содержание урока	Виды и формы контроля	Домашнее задание
І четверть					
Легкая атлетика (12 ч), кроссовая подготовка (6 ч), спортивные игры (9 ч)					
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ. Бег с высокого старта.	4.09	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Упражнения на повышение подвижности суставов. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта по легкоатлетическим дорожкам. Старт, разгон.	Текущий	Комплекс упражнений № 1
2	ОРУ. Бег с высокого старта по дистанции 30 м. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	5.09	Упражнения на основные группы мышц. Высокий старт, стартовый разгон. Развитие скоростных качеств, совершенствование техники бега на 30 метров. Бег с гандикапом. Пробегание отрезка 15-20 м. на скорость. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Бег на 30 м.»	Комплекс упражнений № 1
3	ОРУ. Бег с высокого старта по дистанции 60 м. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	7.09	Упражнения на повышение подвижности суставов. Развитие скоростных качеств, обучение техники бега на 60 метров. Бег по дистанции. Эстафеты с пробеганием отрезка 15-20 м. с передачей эстафетной палочки. Низкий старт. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Бег 60 м.»	Комплекс упражнений № 1
4	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей	11.09	Упражнения на повышение подвижности суставов. Развитие координационных способностей. Бег с поворотом по команде. Медленный поворот. Поворот с наклоном на скорости. Передача эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Бег 3x10 м.»	Комплекс упражнений № 1

5	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Подвижные игры	12.09	Упражнения на основные группы мышц. Выбор оптимальной скорости передвижения. Многоскоки. Круговая тренировка. Развитие скоростной выносливости. Игра в минифутбол	Текущий.	Комплекс упражнений № 1
6	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Прыжок в длину с места.	14.09	Упражнения на основные группы мышц. Бег с изменением скорости на дистанции. Многоскоки. Техника прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Прыжок в длину с места»	Комплекс упражнений № 1
7	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Медленный бег. Подвижные игры. Метание малого мяча на дальность.	18.09	Упражнения на основные группы мышц. Выбор оптимального маршрута движения. Игра в минифутбол. Метание малого мяча на дальность с разбега. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий.	Комплекс упражнений № 1
8	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Метание малого мяча на дальность.	19.09	Упражнения на основные группы мышц. Учебный забег на удержание оптимальной скорости. Подвижные игры «Минифутбол». Метание малого мяча на дальность на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Метание мяча на дальность»	Комплекс упражнений № 1
9	ОРУ. Техника бега на средние дистанции.	21.09	Упражнение на увеличение амплитуды движения суставов. Тактика борьбы на дистанции до 1500 м. Подвижные игры.	Текущий	Комплекс упражнений № 1
10	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Бег 1000 м.	25.09	Упражнения на увеличение амплитуды движения суставов. Бег 1000 м на результат. Подвижные игры.	Текущий. Тест «Бег 1000 м.»	Комплекс упражнений № 1
11	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	26.09	ОРУ. Многоскоки. Подбор шагов для прыжка в длину с разбега. Отталкивание от планки. Полет. Приземление.	Текущий	Комплекс упражнений № 1

12	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	28.09	ОРУ. Правила проведения соревнований в секторе для прыжков в длину. Выполнение упражнения на результат.	Текущий. Тест «Прыжок в длину с разбега»	Комплекс упражнений № 1
13	Техника безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Бег по дистанции. Игра «Лапта»	02.10	Техника безопасности во время движения по кроссовой дистанции. Бег по пересеченной местности. Упражнения на основные группы мышц. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Правила игры в лапту. Подсчет очков	Текущий	Комплекс упражнений № 2
14	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1 км. Игра «Русская лапта»	03.10	Упражнения на основные группы мышц. Бег по пересеченной местности. Техника преодоления препятствий. Игра в русскую лапту. Правила начисления очков. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
15	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1 км. Игра «Русская лапта»	05.10	Упражнения на основные группы мышц. Бег по пересеченной местности. Техника преодоления препятствий. Ускорения и замедления на дистанции. Игра в русскую лапту на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
16	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1 км. Игра «Русская лапта»	09.10	Упражнения на основные группы мышц. Бег по пересеченной местности. Выбор оптимального темпа передвижения. Техника спуска со склона. Игра в лапту на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
17	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1,5 км. Игра «Русская лапта»	10.10	Упражнения на основные группы мышц. Бег по пересеченной местности. Игра в лапту на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
18	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	12.10	Упражнения на основные группы мышц. Бег по пересеченной местности. Техника спуска со склона. Игра в лапту на	Текущий	Комплекс упражнений № 2

			результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.		
19	Техника безопасности во время проведения спортивных игр. Техника ведения баскетбольного мяча. ОРУ.	16.10	Техника безопасности во время преодоления препятствий. Упражнения на основные группы мышц с элементами корригирующей гимнастики. Правила игры в баскетбол. Стойки игрока. Ведение правой и левой рукой. Передача мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
20	Техника ведения баскетбольного мяча. Техника передачи мяча. Учебная игра.	17.10	Упражнения на основные группы мышц с элементами корригирующей гимнастики. Стойки и передвижения шагом, бегом. Изменение направления движения. Дриблинг.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
21	Техника броска мяча. Техника передачи мяча	19.10	Упражнения на основные группы мышц с элементами корригирующей гимнастики. Передвижения с мячом с изменением направления движения по команде. Передача мяча с отскоком и без. Ведение мяча с сопротивлением соперника.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
22	Техника броска мяча. Техника броска мяча в движении с двух шагов из-под щита.	23.10	Упражнения на основные группы мышц с элементами корригирующей гимнастики. Передача мяча с сопротивлением в группах. Отработка броска из-под кольца, со средней дистанции. Учебная игра по правилам стритбола.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
23	Техника броска баскетбольного мяча в движении с двух шагов из-под щита. Учебная игра.	24.10	Упражнения на основные группы мышц с элементами корригирующей гимнастики. Бросок мяча в цель одной или двумя руками от груди. Игры на технику ведения мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 2

24	Техника броска баскетбольного мяча со штрафной линии. Учебная игра.	26.10	Упражнения на основные группы мышц с элементами корригирующей гимнастики. Передача и ведение мяча с сопротивлением. Подбор мяча после отскока.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
25	Техника броска баскетбольного мяча со штрафной линии. Учебная игра.	30.10	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Бросок со штрафной линии и со средней дистанции с сопротивлением. Блокировка броска.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
26	Техника броска баскетбольного мяча со штрафной линии. Тактические командные действия. Учебная игра.	31.10	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Расстановка игроков во время штрафного броска. Тактика зонного прессинга. Игра «Борьба за отскок». Игра «Выбей мяч».	Текущий	Комплекс упражнений № 2
27	Тактические командные действия в обороне и нападении. Учебная игра.	2.11	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Действия команды в «зонной защите». Атаки первым, вторым темпом. Комбинации с использованием заслонов, диагональных пасов.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
II четверть Спортивные игры (9 ч), гимнастика с элементами акробатики (12 ч)					
28	Техника ведения баскетбольного мяча. Техника броска мяча. Учебная игра. ОРУ	13.11	Передвижения с мячом с изменением направления движения по команде. Передача мяча. Учебная игра в парах, группах.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
29	Техника передачи мяча. Техника броска мяча Учебная игра. ОРУ	14.11	ОРУ. Ведение мяча с передачей в парах. Эстафеты с бросками мяча по кольцу. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест наклон туловища.	Комплекс упражнений № 2
30	Техника передачи баскетбольного мяча. Техника броска мяча. Техника передачи мяча. ОРУ. Учебная игра	16.11	ОРУ. Передача мяча в тройках на точность и скорость. Эстафеты с ведением и броском мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
31	Техника броска баскетбольного мяча. Техника ведения и передачи мяча. ОРУ Учебная игра.	20.11	ОРУ. Броски мяча по кольцу с места и в движении. Игры на	Текущий	Комплекс упражнений № 2

			совершенствование техники ведения и передачи мяча.		
32	Техника броска баскетбольного мяча. Учебная игра.	21.11	ОРУ. Броски мяча по кольцу в движении. Бег 3х10м. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
33	ОРУ. Техника ведения баскетбольного мяча. Учебная игра.	23.11	ОРУ. Учебная игра в парах с отработкой дриблинга. Отработка техники броска с различных дистанций. Подъем туловища за 1 мин. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий. Тест «Подъем туловища»	Комплекс упражнений № 2
34	Тактические командные действия в обороне. Учебная игра.	27.11	ОРУ. Отработка техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. Отработка зонной защиты.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
35	Тактические командные действия в нападении. Учебная игра.	28.11	ОРУ. Совершенствование техники броска мяча в движении. Учебная игра.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
36	ОРУ. Учебная игра в баскетбол.	30.11	ОРУ. Учебная игра на результат	Текущий	Комплекс упражнений № 2
37	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. ОРУ. Строевые приемы и упражнения. Акробатические упражнения	04.12	ОРУ с предметами. Построение в две шеренги. Кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Развитие силовых способностей.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
38	ОРУ. Строевые приемы и упражнения. Акробатические упражнения. Лазание по канату.	05.12	Упражнение на увеличение амплитуды движений основных суставов. Развитие силовых способностей. Равновесия, кувырки, стойка на лопатках. Лазанье по канату в два и три приема.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
39	ОРУ. Строевые приемы и упражнения. Опорный прыжок. Акробатические упражнения.	07.12	Перестроения в колонну по три. Упражнение на увеличение амплитуды движений основных суставов. Стойка на руках, лопатках, голове, перевороты, полушпагат, упоры. Элементы опорного прыжка. Связки акробатических элементов.	Текущий	Комплекс упражнений № 2

40	ОРУ. Строевые приемы и упражнения. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на высокой перекладине.	11.12	Упражнение на увеличение амплитуды движений основных суставов. Шаги, подпрыгивания, повороты, равновесия. Висы, подъем переворотом, махи. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий. Тест подтягивание на перекладине.	Комплекс упражнений № 2
41	ОРУ. Строевые приемы и упражнения. Упражнения на равновесие. Упражнения на параллельных брусьях.	12.12	Упражнение на увеличение амплитуды движений основных суставов. Развитие силовых способностей. Подготовка к выполнению комбинаций на снарядах. Развитие силовых способностей.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
42	Строевые приемы и упражнения. ОРУ. Выполнение комбинаций	14.12	Упражнение на увеличение амплитуды движений основных суставов. Выполнение комбинаций. Развитие силовых способностей.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
43	ОРУ. Строевые приемы и упражнения. Упражнения на разновысоких брусьях. Опорный прыжок.	18.12	Упражнение на увеличение амплитуды движения суставов. Упражнения на снарядах. Выполнение комбинаций по карточкам.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
44	ОРУ. Выполнение акробатических комбинаций. Опорный прыжок.	19.12	Упражнение на увеличение амплитуды движения суставов. Упражнения на снарядах. Выполнение комбинаций по карточкам.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
45	ОРУ. Лазание по канату. Выполнение комбинаций. Развитие силовых способностей.	21.12	Упражнение на увеличение амплитуды движения суставов. Упражнения на снарядах. Выполнение комбинаций по карточкам.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
46	ОРУ. Выполнение комбинаций. Развитие силовых способностей	25.12	Упражнение на увеличение амплитуды движения суставов. Упражнения на снарядах. Выполнение комбинаций по карточкам.	Текущий	Комплекс упражнений № 2

47	Строевые приемы и упражнения. ОРУ. Выполнение комбинаций	26.12	Упражнение на увеличение амплитуды движений основных суставов. Выполнение комбинаций. Развитие силовых способностей.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
48	Строевые приемы и упражнения. ОРУ. Выполнение комбинаций	28.12	Выполнение комбинаций по индивидуальным возможностям учащихся. Развитие силовых способностей.	Текущий	Комплекс упражнений № 2
III четверть Спортивные игры (12 ч), лыжная подготовка (12 ч), спортивные игры (6 ч)					
49	ОРУ. Техника передачи волейбольного мяча.	15.01	Строевые приемы и упражнения. Верхняя передача мяча. Стойки при приеме и передаче мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
50	ОРУ. Техника нижней передачи мяча. Подвижная игра «Пионербол».	16.01	Упражнения направленные на овладение техникой приема и передачи мяча. Передача в парах. Эстафеты с бросками волейбольного по кольцу.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
51	ОРУ. Техника верхней и нижней передачи мяча. Учебная игра в группах	18.01	Упражнения направленные на технику владения мячом. Передача мяча в тройках с перестроением. Эстафеты с передачей и броском волейбольного мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
52	ОРУ. Техника подачи мяча через сетку. Учебная игра в группах	22.01	Упражнения направленные на технику передачи мяча. Передачи мяча в парах. Игры через сетку в парах.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
53	ОРУ. Техника передачи мяча. Учебная игра	23.01	ОРУ. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Бег 3х10м. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий. Тест прыжок в длину с места.	Комплекс упражнений № 1,2
54	ОРУ. Техника подачи мяча. Игра «Пионербол»	25.01	ОРУ. Техника подачи мяча. Прыжок в высоту с короткого разбега. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий. Тест прыжок в длину с места.	Комплекс упражнений № 1,2 Приготовить одежду для занятий лыжной подготовкой.
55	ОРУ. Техника подачи мяча. Игра «Пионербол»	29.01	Специальные упражнения для отработки техники приема и передачи мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2

56	ОРУ. Техника подачи мяча. Игра «Пионербол»	30.01	Специальные упражнения для отработки техники приема и передачи мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
57	ОРУ. Техника подачи мяча. Игра «Пионербол»	01.02	Специальные упражнения для отработки техники приема и передачи мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
58	ОРУ. Техника подачи мяча. Игра «Пионербол»	05.02	Специальные упражнения для отработки техники приема и передачи мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
59	ОРУ. Техника подачи мяча. Учебная игра	06.02	Специальные упражнения для отработки техники приема и передачи мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
60	ОРУ. Техника подачи мяча. Учебная игра	08.02	Специальные упражнения для отработки техники приема и передачи мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
61	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Ходьба по дистанции.	12.02	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Способы переноски лыжного инвентаря. Строевые приемы. Работа рук при отталкивании.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
62	Попеременный одношажный ход. Ходьба по Дистанции.	13.02	Строевые приемы. Развороты. Передвижение по дистанции попеременными ходами. Ходьба без палок.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
63	Одновременный одношажный и бесшажный ходы. Ходьба по дистанции.	15.02	Строевые приемы. Передвижение по дистанции одновременными ходами. Ходьба без палок.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
64	Торможения плугом и соскальзыванием. Ходьба по дистанции до 2 км.	19.02	Подъемы и спуски. Прохождение отрезка дистанции оптимальным способом передвижения.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
65	Подъемы лесенкой и елочкой. Ходьба по дистанции 2 км.	20.02	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции. Игра «Кто дальше». Коньковые ходы.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
66	Ходьба по дистанции до 2 км.	22.02	Сочетание приемов перемены лыжных ходов в зависимости от условий дистанции.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
67	Ходьба по дистанции с использованием комбинаций ходов.	26.02	Совершенствование техники лыжных ходов.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2

68	Ходьба по дистанции. Спринт.	27.02	Совершенствование техники лыжных ходов. Стартовый разгон и особенности финиширования.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
69	Ходьба по дистанции до 2 км.	01.03	Совершенствование техники лыжных ходов.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
70	Ходьба по дистанции. Коньковые ходы.	05.03	Выбор оптимальной скорости передвижения с использованием усвоенного арсенала разновидностей ходов. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
71	Ходьба по дистанции. Преодоление подъемов и спусков.	06.03	Выбор оптимальной скорости передвижения с использованием усвоенного арсенала разновидностей ходов. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
72	Ходьба по дистанции. Преодоление подъемов и спусков.	12.03	Выбор оптимальной скорости передвижения с использованием усвоенного арсенала разновидностей ходов. Подготовка к сдаче ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
73	ОРУ. Техника передачи волейбольного мяча. Эстафеты с волейбольными мячами. Подвижная игра «Пионербол»	13.03	Строевые приемы и упражнения. Верхняя передача мяча. Стойки при приеме и передаче мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
74	ОРУ. Техника нижней передачи мяча. Игра «Пионербол».	15.03	Упражнения направленные на овладение техникой приема и передачи мяча. Передача в парах. Эстафеты с бросками волейбольного по кольцу.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
75	ОРУ. Техника верхней и нижней передачи мяча. Эстафеты с волейбольными мячами.	19.03	Упражнения направленные на технику владения мячом. Передача мяча в тройках с перестроением. Эстафеты с передачей и броском волейбольного мяча.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
76	ОРУ. Техника подачи мяча через сетку. Подвижная игра «Пионербол».	20.03	Упражнения направленные на технику передачи мяча. Передачи мяча в парах. Игры через сетку в парах.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2

77	ОРУ. Техника ведения баскетбольного мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижная игра «Снайпер»	22.03	Передвижения с мячом с изменением направления движения по команде. Строевые приемы и упражнения. Передача мяча с отскоком и без. Ведение мяча с отвлечением внимания на выполнение других действий.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
78	ОРУ. Техника ведения баскетбольного мяча. Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижная игра «Перестрелка».	22.03	ОРУ. Ведение мяча с передачей в парах. Эстафеты с бросками мяча по кольцу. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
IV четверть Кроссовая подготовка (12ч), легкая атлетика (12 ч)					
79	Техника безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Бег по дистанции. Игра «Лапта»	02.04	Техника безопасности во время движения по кроссовой дистанции. Упражнения на основные группы мышц. Техника преодоления препятствий. Правила игры в лапту. Способы хвата биты.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
80	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1 км. Игра «Русская лапта»	03.04	Упражнения на основные группы мышц. Техника преодоления препятствий. Выбор оптимального темпа передвижения. Правила начисления очков. Особенности организации игры на улице. Способы ловли.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
81	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1 км. Игра «Русская лапта»	05.04	Упражнения на основные группы мышц. Техника преодоления вертикальных препятствий. Ускорения и замедления на дистанции. Способы отбивания мяча битой. Способы самостоятельного деления на команды. Розыгрыш кона.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
82	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1,5 км. Игра «Русская лапта»	09.04	Упражнения на основные группы мышц. Техника спуска со склона различными способами. Игра в лапту на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2

83	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 1,5 км. Игра «Русская лапта»	10.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
84	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	12.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
85	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	16.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
86	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	17.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
87	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	19.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Бег с изменением интенсивности передвижения. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
88	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	23.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Бег с изменением интенсивности передвижения. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
89	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	24.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Бег с изменением интенсивности передвижения. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
90	ОРУ. Медленный бег по дистанции до 2 км. Игра «Русская лапта»	26.04	Упражнения на основные группы мышц. Развитие выносливости. Бег с изменением интенсивности передвижения. Игра на результат.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
91	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ. Бег с высокого старта.	30.04	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Упражнения на повышение подвижности суставов. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта по легкоатлетическим дорожкам. Старт, разгон.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2

92	ОРУ. Бег с высокого старта по дистанции 30 м. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	07.05	Упражнения на основные группы мышц. Высокий старт, стартовый разгон. Развитие скоростных качеств, совершенствование техники бега на 30 метров. Бег с гандикапом. Пробегание отрезка 15-20 м. на скорость. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Бег на 30 м.»	Комплекс упражнений № 1,2
93	ОРУ. Бег с высокого старта по дистанции 60 м. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	08.05	Упражнения на повышение подвижности суставов. Развитие скоростных качеств, обучение техники бега на 60 метров. Бег по дистанции. Эстафеты с пробеганием отрезка 15-20 м. с передачей эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Бег 60 м.»	Комплекс упражнений № 1,2
94	ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей	14.05	Упражнения на повышение подвижности суставов. Развитие координационных способностей. Бег с поворотом по команде. Медленный поворот. Поворот с наклоном на скорости. Встречная эстафета по дорожкам. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Бег 3x10 м.»	Комплекс упражнений № 1,2
95	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Подвижные игры	15.05	Упражнения на основные группы мышц. Выбор оптимальной скорости передвижения. Многоскоки. Дыхание во время бега. Игра в минифутбол	Текущий.	Комплекс упражнений № 1,2
96	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Прыжок в длину с места.	17.05	Упражнения на основные группы мышц. Бег с изменением скорости на дистанции. Многоскоки. Техника прыжка в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Прыжок в длину с места»	Комплекс упражнений № 1,2
97	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Медленный бег. Подвижные игры. Метание малого мяча на дальность.	17.05	Упражнения на основные группы мышц. Выбор оптимального маршрута движения. Игра в минифутбол. Метание малого мяча на дальность с разбега или с	Текущий.	Комплекс упражнений № 1,2

			места. Подготовка к сдаче норм ГТО.		
98	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Метание малого мяча на дальность.	17.05	Упражнения на основные группы мышц. Демонстрация оптимального темпа передвижения на дистанции Подвижные игры «Минифутбол». Метание малого мяча на дальность на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Текущий. Тест «Метание мяча на дальность»	Комплекс упражнений № 1,2
99	ОРУ. Техника бега на средние дистанции.	21.05	Упражнение на увеличение амплитуды движения суставов. Тактика пробегания дистанции 1000 м. Подвижные игры.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
100	ОРУ. Техника бега на средние дистанции. Бег 1000 м.	22.05	Упражнения на увеличение амплитуды движения суставов. Бег 1000 м на результат. Подвижные игры.	Текущий. Тест «Бег 1000 м.»	Комплекс упражнений № 1,2
101	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	24.05	ОРУ. Многоскоки. Подбор шагов для прыжка в длину с разбега. Отталкивание от планки. Полет. Приземление.	Текущий	Комплекс упражнений № 1,2
102	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	24.05	ОРУ. Правила проведения соревнований в секторе для прыжков в длину. Выполнение упражнения на результат.	Текущий. Тест «Прыжок в длину с разбега»	Комплекс упражнений № 1,2

