

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная  
школа с.Гордино Афанасьевского муниципального округа Кировской области**

Утверждаю:  
Директор МОУ СОШ  
с.Гордино Афанасьевского муниципального  
округа

Кировской области

---

В.М.Гордина.

Приказ № 115 от  
26.06.2023 г

**Рабочая программа по  
«Физической культуре» 7 класс  
на 2023-2024уч.г.**

Автор-составитель:

Некрасов Егор Иванович,  
учитель физической  
культуры  
1 квалификационной категории.

с.Гордино 2023 г.

Г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Данная программа составлена на основе примерных программ рекомендованных МОРФ:

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008

**Приказ Минобрнауки России от 03 июля 2008г.**

«О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается 2 часа в неделю в соответствии лицензии № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 68 учебных часов (34 недель), из них 6-10 учебных часов, предназначены для реализации учителями собственных подходов к структурированию и дополнительному насыщению учебного материала.

# ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

## Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.

### Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

*Курсором выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.*

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе.

«Специальная подготовка»:

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

**Волейбол -передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.**

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.*

*Элементы техники национальных видов спорта.*

**С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показателей и климатических условий региона.**

### **Требования к уровню подготовки выпускников.**

**В результате изучения физической культуры ученик должен**

#### **знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Программы по физической культуре имеют ряд особенностей. Так, их содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

Важным условием формирования самостоятельности учащихся является перевод школьников от выполнения освоенных упражнений к

самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности.

Содержание программы по физической культуре дифференцируется на уроки:

1. Образовательно-познавательной направленности (освоение знаний и способов деятельности);
2. Образовательно-обучающей направленности (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям);
3. Образовательно-тренировочной направленностью (развитие физических качеств).

#### **Формы организации образовательного процесса.**

1. Уроки физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
3. Спортивные соревнования и праздники
4. Занятия в спортивных секциях и кружках
5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).

### **Контроль и оценка.**

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.
2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

(Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004. 12-13 страница).

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.**

#### **1.Знания.**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; его излагает, используя в жизни.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

#### **2. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не могут	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.		выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.	
--	--	--	--

### 3.Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

### 4.Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовыв-	Учащийся: - организует место занятий в	Более половины Видов самостоятельной	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни

<p>вать место занятий;  - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  -допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>один из пунктов.</p>
--	--	---	-------------------------

### Уровень физической подготовленности учащихся 7 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Клас с	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низки й	Средни й	Высоки й	Низки й	Средни й	Высоки й
1.	Скоростные	Бег 30м.с	7	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	7	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
3.	Скоростно-силовые	Прижки в длину с места, см.	7	150	170-190	205	140	160-180	200
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	7	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	7	2	5-7	9	6	10-12	16
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	7	1	6-6	8	5	12-15	19

### Примерное распределение программного материала в учебных часах

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b>	<b>Изучается в ходе урока.</b>
2.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>Изучается в ходе урока.</b>
3.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b> - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Спортивные игры; - плавание (наличие бассейна) - Национальных видов спорта.	<b>68</b> <b>14</b> <b>20</b> <b>16</b> <b>18</b>  <b>Изучаются в ходе урока.</b>
5	<b>Всего</b>	<b>68</b>

**Изучение программы по физической культуре в 7 классе направлено на достижение целей:**

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

## **Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни (изучается в ходе урока).**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

**Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;**

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

### **В результате изучения раздела ученик должен**

#### **знать/понимать:**

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.
- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

- Правила соревнований по баскетболу.
- **Уметь:**
  - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
  - оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях.
  - использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.
  - соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
  - Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

## **Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в ходе урока).**

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**В результате изучения раздела ученик должен**

**знать/понимать:**

- Профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
- Основные понятия физических качеств;
- Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
- Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Уметь:**

- уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложения и при избыточной массе тела.
- Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;

- Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
- Применять оздоровительные системы физического воспитания;
- Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа, ведение дневника самонаблюдения.

### Тема 3 Спортивно-оздоровительная деятельность

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

**Акробатические упражнения и комбинации** (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах** (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

**Организующие команды и приемы:** – ходьба строевым шагом; перестроения в движении из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

**Общеразвивающие упражнения** – упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

**Акробатическая комбинация (мальчики).**

И.п. – о.с. Стойка на голове и руках; Упор присев и кувырок вперед, ноги скрестно (правая перед левой); Поворот налево кругом, два кувырка назад в упор присев, длинный кувырок; Прыжок прогнувшись. О.с.

**Акробатическая комбинация (девочки).**

И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (держат). Опустится, сед ноги вместе. Перекат назад, стойка на лопатках (держат). Кувырок назад через плечо, полушпагат. Толчком упор присев и кувырок назад, прыжок прогнувшись..

**Брусья (мальчики).**

Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь. Перемах внутрь, мах назад. Мах вперед. Махом назад соскок.

**Брусья (девочки).**

Стоя лицом к нижней жерди снаружи, толчком в упор на нижней жерди.. Перемах правой, упор верхом, прогнуться. Правая за верхнюю жердь, поворот на 90 градусов с перемахом правой, угол (держат). Согнуть левую и встать на неё, правую назад, равновесие, левую руку вперед. Хватом левой за нижнюю жердь, махом правой назад соскок прогнувшись.

**Перекладина (мальчики).**

Из виса стоя толчком двумя подъем переворотом в упор. Перемах правой (левой), упор верхом. Перемах левой (правой), соскок с поворотом на 90 градусов.

**Бревно** (девочки).

Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п.-о.с. Шаг правой, руки в стороны. Шаг левой, руки вверх. Шаг правой, руки в стороны. Шаг левой, мах правой вперед, выпад, руки в стороны. Выпрямляя правую ногу, поворот кругом, руки вниз, выпад левой, руки в стороны. Шаг правой, левую согнуть, правую руку вперед. Шаг левой, правую назад, руки в стороны. Несколько шагов бегом до конца бревна и соскок прогнувшись.

**Опорные прыжки:** мальчики.

Прыжок «согнув ноги» через гимнастического козла в длину (110-115 см высота);

**Опорные прыжки:** девочки.

Прыжок ноги врозь («козел» в ширину 100см высота);

Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см.)

**Лазание** по канату на скорость.

- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
- Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
- Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

**В результате изучения раздела гимнастики ученик должен знать/понимать:**

- Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
- Технику выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

## **Уметь:**

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусках (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусках, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

### **3.2. Легкая атлетика.**

Бег 60-2000м., бег по прямой, эстафетный бег. Кроссовый бег Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход на бег по дистанции

**Прыжки:** в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

**Метание малого мяча** весом 150г. с разбега на дальность и в цель (4-6 шагов разбега), прыжок в длину с места.

Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции.

**Полоса препятствий:** старт лежа, бег 15 м; преодоление препятствия высотой 1,5м.(мальчики), девочки 50 прыжков через скакалку любым способом, проползание под 8 воротами высотой 50см, метание теннисного мяча из положения лежа, прыжок через ров 1,7м., бег 10м.

**Подвижные игры:** «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Встречная эстафета с бегом».

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад, многоскоки.

**В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен знать/понимать:**

- Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;

- Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
- Технику прыжка в высоту и длину;
- Технику метания мяча с разбега.
- Технику низкого старта, высокого старта.

**Уметь:**

- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
- Выполнять прыжок в высоту и длину;
- Выполнять метание мяча;
- Выполнять низкий старт, высокий старт.

### **3.3. Лыжная подготовка:**

**Основные способы передвижения на лыжах:**

попеременный двухшажный ход и

одновременный одношажный ход;

Коньковый ход;

Поворот «плугом»;

Переход с попеременных ходов на одновременные.

Подъем «Ёлочкой», Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км.

Виды снежного покрова. Разновидности лыжной мази.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен**

**знать/понимать:**

- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Технику одновременного одношажного хода;
- Технику конькового хода;
- Технику поворота «плугом»;
- Перехода с попеременных ходов на одновременные.
- Технику подъема «Ёлочкой», Спусков прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км.
- Знать виды снежного покрова.

**Уметь:**

- Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом;
- Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
- Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.
- Уметь пользоваться лыжными мазями

### 3.5. Спортивные игры Баскетбол. 16

Технические приемы и тактические действия в баскетболе

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение в основной стойке; передвижение приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Передача мяча одной рукой от груди;

Броски мяча в корзину в движении.

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска);

Передача мяча в парах, на месте и при встречном движении;

Вырывание и выбивание мяча – активные приемы защиты;

Двусторонняя игра в баскетбол.

Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

**В результате изучения раздела баскетбол ученик должен**

**знать/понимать:**

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Технику выполнения ведения мяча с изменением направления и скорости;
- Технику выполнения бросков мяча в корзину в движении.;
- Техника передачи мяча одной рукой от груди.
- Техника передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении;
- Техника вырывания и выбивания мяча – активные приемы защиты;
- Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

### **Уметь:**

- Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Владеть техникой ведения мяча;
- Владеть техникой выполнения бросков в движении.
- Владеть техникой передачи мяча одной рукой от груди.
- Владеть техникой передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении;
- Владеть техникой вырывания и выбивания мяча – активные приемы защиты;
- Владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

### **3.5. Спортивные игры. Волейбол**

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

- Стойки волейболиста, перемещения.
- Верхняя передача мяча на месте и в движении, над собой (выход под мяч после различных передвижений);
- Прием мяча снизу.
- Нападающий удар.
- Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
- Учебная игра.

### **знать/понимать:**

- Технические приемы и тактические действия в волейболе.
- Технику выполнения стойки волейболиста, перемещения.
- Технику выполнения верхней передачи мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
- Технику выполнения нижней передачи мяча. Прием сильно летящего мяча.
- Техника нападающего удара.
- Технику выполнения подачи: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
- Правила соревнований по волейболу.

### **Уметь:**

- Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе.
- Выполнять стойки волейболиста, перемещения.
- Выполнять верхнюю передачу мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
- Выполнять нападающий удар.
- Выполнять нижнюю передачу мяча. Прием сильно летящего мяча.
- Выполнять подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.

- Выполнять учебную игру.

### **3.6. Спортивные игры Футбол.**

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. **Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;**

**В результате изучения раздела футбол ученик должен**

**знать/понимать:**

- Технические приемы и тактические действия в футболе;
- Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- **Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;**
- Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.

**Уметь:**

- Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
- Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- **Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;**
- Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

**В результате изучения физической культуры ученик должен**

**знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового об-

раза жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья физической подготовленности ;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.



**Тематическое планирование 7 класс. История развития Л/а**

№	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовлен.	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									п	ф
1.	Легкая атлетика 10	История развития легкой атлетики Бег, старт с опорой на одну руку, специальные беговые упражнения	1	Изучение нового материала	История развития легкой атлетики. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в медленном темпе до 3,5 мин. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку, ускорение 2х60м. Стартовый разгон.  Подвижная игра «Лапта».	Уметь выполнять старт, стартовый разгон.	индивидуальный			
2		Бег, специальные беговые упражнения. Метание мяча.  Прыжок в длину.	2	повторения	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Правила соревнований. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон. Ускорение 4х50м. Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета.	Уметь выполнять старт, бег, эстафетный бег.	индивидуальный			
3		Бег, старт.  Специальный беговые	3	Урок обобщающего повторения	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Повторный	Уметь выполнять высокий старт, стартовый разгон,	Оценить технику старта с опорой на одну руку.			

		упражнения .			бег 2х30м. Развитие выносливости бег 1000м. Подвижная игра «Ловкие и меткие».	бег. Метание мяча. Прыжок в длину.			
4		Бег, ускорения. Метание мяча,	4	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Старт с опорой на одну руку. Ускорение 3х60м. Круговая эстафета.	Уметь выполнять, бег. Ускорения.	Индивидуальный.		
5		Бег, метание мяча, прыжок в длину.	5	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин. Бег 60м. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Развитие общей выносливости бег 1200м. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с этапами по 30м.	Уметь выполнять бег, прыжки в длину.	Оценить бег 60м. Мальчики: «5» -9,5; «4» -9,8 «3» - 10,2 Девочки «5» -9,8; «4» -10,4; «3» -10,9.		
6		Бег, метание мяча, Прыжки в длину.	6	Урок обобщающего повторения	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. ускорением. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 5 мин. Ускорение 3 раза по 40-50м. Бег 300м. Прыжки в длину, метание мяча с 3-	Уметь выполнять бег, метание мяча, Прыжок в длину.	Индивидуальный.		

					5 шагов разбега. Развитие общей выносливости до 1200м.					
7		Беговые упражнения метания, бег. Развитие выносливости.	7	Урок обобщающего повторения	Олимпийские игры древности и современности. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 3 мин. Бег 500м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Прыжок в длину. Развитие выносливости бег 1500м.	Уметь выполнять метание мяча, бег, прыжки.	Оценить технику выполнения прыжка.			
8		Развитие физических качеств	8	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 4,5мин. Оценить прыжок в длину с разбега на результат. Развитие общей выносливости бег 1500м.  Прыжки через скакалку 140-150 прыжков в мин. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжок с места, со скакалкой, бег	Мальчики: «5»-360; «4»- 340; «3»-320.  Девочки: «5»-340; »4»-320; «3»-300.			
9		Развитие физических качеств.  Полоса препятствий.	9	Урок обобщающего повторения	Бег 20 мин. Полоса препятствий: старт лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5м (мальчики), девочки 50 прыжков через скакалку любым способом, проползание под 8 воротами высотой 50см., метание теннисного мяча из положения лежа, прыжок через ров 1,7м, бег 10м. Спортивные игры: футбол, волейбол.	Уметь выполнять полосу препятствий, бег.				
10		Развитие	10	Урок	Бег 20 мин. Полоса препятствий: старт	Уметь выполнять				

		физических качеств.  Полоса препятствий.		обобщающего повторения	лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5м (мальчики), девочки 50 прыжков через скакалку любым способом, проползание под 8 воротами высотой 50см., метание теннисного мяча из положения лежа, прыжок через ров 1,7м, бег 10м. Спортивные игры: футбол, волейбол.	полосу препятствий, бег.			
11	Баскетбол  8	Стойки, перемещения. Правила соревнований.  Ведение мяча,  Передачи.	1	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила. Обязанности игроков и их права. Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять стойки, перемещения, ведение мяча.	индивидуальный		
12		Перемещение, ведения, остановки, передачи, броски мяча.	2	повторения	Официальные баскетбольные правила. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиции. Учебная игра.	Уметь выполнять стойки, перемещения, ведение мяча, передачи, броски мяча.	индивидуальный		
13		Перемещение, ведения, остановки, передачи, броски мяча.	3	повторения	Официальные баскетбольные правила. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиции. Учебная игра.	Уметь выполнять стойки, перемещения, ведение мяча, передачи, броски мяча.	Оценить технику ведения мяча.		

14		Передвижения, остановка. Ведение, передача и бросок мяча.	4	Обобщающего повторения	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча разными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х1. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы и учебную игру.				
15		Передвижения, остановка. Ведение, передача и бросок мяча.	5	повторений	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3.	Уметь выполнять технические приемы и учебную игру				
16		Передвижения, остановка. Ведение, передача и бросок мяча.	6	повторений	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2.	Уметь выполнять технические приемы и учебную игру	Оценить технические приемы.			
17		Сочетание различных приемов. Штрафные броски.	8	Обобщающего повторения	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение мяча, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1; 3х1. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы и учебную игру	Оценить технику броска по кольцу.			
18		Сочетание различных приемов. Штрафные броски.	8	Обобщающего повторения	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение мяча, передача, бросок. Штрафной бросок.	Уметь выполнять технические приемы и учебную игру	Оценить учебную игру.			

					Нападение быстрым прорывом 2x1; 3x1. Учебная игра.					
19	Гимнастика.	Строевые упражнения . Акробатика, упражнение на брусьях.	1	1 Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. Ору с гимнастической скакалкой.  Строевые упражнения.  Акробатическая комбинация (м,д). Упражнение на брусьях параллельных (м). Упражнение на брусьях разной высоты (д). Упражнения для развития силы: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки от скамейки, мальчики от пола); подтягивание в висе (девочки из положения лежа); из положения седа»углом» написать цифры от 0-10. и обратно.	Уметь выполнять перестроения. Упражнение на брусьях (м,д).  Акробатическая комбинация (м,д).	Индивидуальный			
20		Строевые упражнения . Акробатика, упражнение на брусьях.	2	повторения	Ору с гимнастической скакалкой. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.  Строевые упражнения.  Акробатическая комбинация (м,д). Упражнение на брусьях параллельных (м). Упражнение на брусьях разной высоты (д). Прыжки со скакалкой. Элементы современных и национальных танцев.	Уметь выполнять перестроения. Упражнение на брусьях (м,д).  Акробатическая комбинация (м,д).	Индивидуальный			
21		Строевые упражнения . Акробатика		3	Строевые упражнения. Комплекс ритмической гимнастики.  Акробатическая комбинация (м,д).	Уметь выполнять акробатическую комбинацию и упражнение на	Индивидуальный			

		, упражнение на брусках.			Упражнение на брусках параллельных (м). Упражнение на брусках разной высоты (д). Подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание из виса лежа (д). Упражнения для развития гибкости: махи сильно согнутой ногой у опоры; прямой ногой, слегка согнутой ногой; наклоны в положении стоя.	брусках (м,д).				
22		Строевые упражнения . Акробатика, упражнение на брусках.	4	обобщающ его повторения .	Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастическим обручем. Акробатика. Упражнение на брусках. Развитие гибкости: опускание в «мост» из стойки, руки вверх, с помощью. Опускание в «мост», перехват руками за рейки гимнастической стенки.	Уметь  выполнять акробатическую комбинацию и упражнение на брусках (м,д).	Оценить технику выполнения акробатической комбинации  (мальчики и девочки).			
23		Строевые упражнения . Упражнения на брусках, бревне,  Перекладина.	5	5Комбинированный	Комплекс упражнений утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение на брусках (м, д).  Упражнение на бревне (д).  Упражнение на перекладине (м).  Упражнения для развития силы сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения для	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, упражнение на брусках, бревне.	Оценить технику выполнения комбинаций на брусках  (м., д).			

					профилактики плоскостопия. Релаксация. Развитие скоростно-силовых качеств: упражнение с гантелями выполняется на максимальной скорости в течение 15-20с. Наклон вперед до касания пола руками из положения стоя ноги врозь, руки в стороны. Подскоки в упоре лежа на полу одновременным толчком рук и ног. То же, с хлопком ладонями во время аодскока.				
24		Размыкание уступами. Упражнения на бревне, перекладине, опорный прыжок.	6.	Обобщающего повторения .	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнения для развития гибкости. ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Упражнение на бревне (д).  Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м,д). Развитие силы: бросок набивного мяча массой до 3 кг из различных положений одной и двумя руками.	Уметь выполнять, упражнение на брусках, бревне. Опорный прыжок.	Индивидуальный контроль развитие силы.		
25		Упражнения на бревне, перекладине, опорный прыжок.	7.	7 Обобщающего повторения .	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнения для развития гибкости (наклон вперед из положения сидя). ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Упражнение на бревне (д).  Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м,д). Развитие силы: бросок	Уметь выполнять , упражнение на брусках, бревне. Опорный прыжок.	Индивидуальный контроль развитием гибкости.		

					набивного мяча массой до 3 кг из различных положений одной и двумя руками.					
26		Упражнения на бревне, перекладине, опорный прыжок.	8.	8 Обобщающего повторения.	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Контроль за индивидуальным физическим развитием. ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Упражнение на бревне (д).  Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м,д). Развитие скоростно-силовых качеств- прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед.	Уметь выполнять, упражнение на брусьях, бревне. Опорный прыжок.	Оценить технику выполнения упражнения на бревне (м), перекладине (д).			
27		Опорный прыжок, упражнения для развития физических качеств.	9	9 Обобщающего повторения.	Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения для развития подвижности в суставах и вестибулярного аппарата - вращение переступанием (4-6 оборотов за 8-12с.) в положении наклона вперед, руки на коленях, выпрямиться и пройти 4-6 м. по узкой полосе (15-20см).	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения для вестибулярного аппарата.	Оценить строевые упражнения.			
28		Опорный прыжок.  Упражнения для развития физических качеств.	10	10 Обобщающего повторения.	Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок. Упражнения для развития подвижности в суставах и вестибулярного аппарата - вращение переступанием (4-6 оборотов за 8-12с.) в положении наклона вперед, руки на коленях, выпрямиться и пройти 4-6 м. по узкой полосе (15-20см).	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения для вестибулярного аппарата.	Индивидуальный.			
29		Опорный прыжок.	11	11 Обобщающего повторения.	Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс упражнений с гантелями. Опорный прыжок. Лазание по канату в три приема. Развитие физических	Уметь выполнять опорный прыжок,	Оценить технику опорного прыжка.			

		Лазание по канату.  Развитие физических качеств.			качеств. Развитие равновесия: передвижение на носках по бревну(скамейке) с поворотами (переступанием) на 180, 360 градусов. Передвигаясь навстречу по бревну, поменяться местами, поддерживая друг друга.	Лазание по канату.			
30		Перестроения. Лазание по канату.	12	12.Комбинированный .	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Лазание по канату. Развитие физических качеств. Развитие равновесия: стойка на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к опорной ноге, руки в стороны вверх. Стойка на пятках с высоко поднятыми носками, руки на пояс.	Уметь выполнять лазание по канату.	Индивидуальный.		
31		Полоса препятствий.	13	Обобщающего повторения .	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическим обручем.  Полоса препятствий из изученных упражнений. Развитие физических качеств в играх и эстафетах.	Уметь выполнять полосу препятствий	Индивидуальный.		
32		Полоса препятствий.	14	Обобщающего повторения .	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическим обручем.  Полоса препятствий из изученных упражнений. Развитие физических качеств в играх и эстафетах. Развитие равновесия: передвижение на носках по бревну(скамейке) с поворотами (переступанием) на 180, 360 градусов. Передвигаясь навстречу по бревну, поменяться местами, поддерживая друг друга.	Уметь выполнять полосу препятствий	Индивидуальный.		

33	Лыжная Подготовка 16	Попеременный 2-шажный ход, Спуски, торможения, подъемы.	16 1	1. Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды снежного покрова.  Попеременный двухшажный ход. Ускорение отрезков мальчики-2х50м, девочки- 2х40м. Спуски, торможение «плугом», подъем «Ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3 км.;  девочки – 2 км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. Ускорение. Спуски и подъемы.	индивидуальный		
34		Смазка лыж. Попеременный 2-шажный ход, одношажный одновременный ход торможения, подъемы.	2	Повторения.	Смазка лыж (теоретические сведения и показ). Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.  Ускорение отрезков мальчики-2х50м, девочки- 2х40м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3 км.;  девочки – 2 км.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.  Ускорение. Спуски и подъемы.	Индивидуальный		
35		Попеременный 2-шажный ход, одновременный	3	Повторения.	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.  Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход и одновременный одношажный ход.	Индивидуальный		

		ный одношажный ход, спуски торможения , подъемы			(стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики-3х70м, девочки- 3х50м. Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 4 км.;  девочки – 3 км.  Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом».	Ускорение. Спуски и подъемы.			
36		Попере- менный 2- шажный ход, одновремен- ный одношажны й ход, торможения , подъемы	4	Обобщаю- щего повторения .	Подборка лыжной мази в соответствии с температурным режимом. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение отрезков мальчики 3х70м; девочки 3х50м. Равномерное прохождение дистанции мальчики - 4 км.;  девочки – 3 км.  Спуски, торможение «плугом», подъем «ёлочкой».	Уметь выполнять спуски и подъемы.	Оценить технику попеременно- го двухшаж- ного хода		
37		Коньковый ход. Попере- менный 2- шажный ход, одновремен- ный одношажны	5	Обобщаю- щего повторения	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики - 3х300м; девочки -2х250м.  Равномерное прохождение дистанции мальчики – 3км; девочки 2,5км. Спуски и подъемы. Спуск прямо и наискось в	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы.	Оценить технику одношажно- го одношаж- ного хода.		

		й ход.			основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом».					
38		Коньковый ход. Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход.	6	Обобщающего повторения	<p>Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики - 3х300м; девочки -2х250м.</p> <p>Равномерное прохождение дистанции мальчики – 3км; девочки 2,5км. Спуски и подъемы.</p>	Уметь выполнять коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы.	Индивидуальный			
39		Коньковый ход. Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход.	7	Обобщающего повторения	<p>Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорение коньковым ходом отрезки мальчики - 3х300м; девочки -2х250м.</p> <p>Равномерное прохождение дистанции мальчики – 3км; девочки 2,5км. Спуски и подъемы.</p>	Уметь выполнять коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы.	Индивидуальный			
40		Применение лыжных ходов.	8	Комбинированный	<p>Правила соревнований по лыжному спорту. Гонка с преследованием (применяя лыжные хода). Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение отрезков в быстром темпе мальчики – 3х100м и 3х500м, девочки – 2х100м и 3х400м. Спуски, торможение «плугом», подъем «полуёлочкой».</p>	Уметь выполнять попеременный двухшажный, одновременный ход.	Оценить технику попеременного двухшажного хода.			
41		Применение лыжных	9	Обобщающего повторения	<p>Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Развитие скоростной</p>	Уметь выполнять лыжные хода.	Оценить технику спусков и			

		ходов, повороты переступанием и «плугом».			выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе Мальчики – 2х1км. девочки – 2х0,5км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом».		подъёмов».			
42		Лыжные хода, спуски подъемы, повороты.	10	Комбинированный	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе Мальчики – 4х100м и 3х1км. девочки – 4х70м и 4х0,5км. Горная часть. Прохождение поворотов переступанием.	Уметь выполнять попеременный двухшажный, одновременный одношажный ход.	Оценить технику конькового хода.			
43		Применение лыжных ходов, горная часть.	11	Комбинированный	Развитие физических качеств. Применение лыжных ходов мальчики – 3 км, девочки – 2 км. Прохождение отрезков в быстром темпе Мальчики: 4х100м.; Девочки: 3х80м; Спуски, торможение «плугом», подъем «ёлочкой». Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах.	Уметь выполнять попеременный двухшажный, одновременный одношажный ход в быстром темпе..	Оценить дистанцию 2км. На время.			
44		Применение лыжных ходов, горная часть.	12	Комбинированный	Развитие физических качеств. Применение лыжных ходов мальчики – 3 км, девочки – 2 км. Прохождение отрезков в быстром темпе Мальчики – 3х100м и	Уметь выполнять попеременный двухшажный, одновременный одношажный ход	Оценить технику поворота «плугом».			

					3x500м, девочки – 2x100м и 3x400м. Спуски, торможение «плугом», подъем «ёлочкой». Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах.	в быстром темпе..			
45		Применение лыжных ходов, горная часть	13	Комбинированный	Развитие выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе. Мальчики: 3x100м; 3x1000м.  Девочки: 3x80м; 3x800м.  Торможение «плугом», подъем «ёлочкой». повороты переступанием.	Уметь проходить дистанцию 2 км.	Оценить технику попеременного двухшажного хода.		
46		Применение лыжных ходов, горная часть	14	Обобщающего повторения	Применение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2км. Горная часть. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке и низкой стойке. Торможение «плугом».  Подвижные игры и эстафеты с применением лыжных ходов.	Уметь применять лыжные хода.	Оценить дистанцию 2км.  Мальчики: «5» 13,00; «4» -14,00; «3»- 14,30.  Девочки: «5»- 14,00; «4» -14,30; «3»- 15,00.		

47		Применение лыжных ходов, горная часть	15	Обобщающего повторения	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Горная часть.  Спуск в низкой стойке, подъем «ёлочкой».	Уметь проходить дистанцию 1км.	Оценить спуски и подъёмы.			
48		Применение лыжных ходов, горная часть	16	Обобщающего повторения	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Прохождение отрезков в быстром темпе Мальчики – 3х100м и 3х500м, девочки – 2х100м и 3х400м. Горная часть.  Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».	Уметь применять лыжные хода.	Индивидуальный			
49	Легкая атлетика  4	Прыжок в высоту	1	1 Изучение нового материала	Т.Б.при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание». Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести -прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание».				
50		Прыжок в высоту	2	Повторения	Бег в медленном темпе до 4,5мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление планки и выполнение приземления. Прыжок в	Уметь выполнять прыжок в высоту.	Оценить технику прыжка в высоту.			

					высоту способом «перешагивания». Упражнения с набивными мячами массой 1-2кг. Развитие прыгучести.					
51		Прыжок в высоту	3	обобщающ его повторения	Бег в медленном темпе до 4,5мин. с ускорением 10-12м.(3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Прыжки со скакалкой: мальчики 2мин, девочки 1,5мин. Линейная эстафета.	Уметь выполнять прыжок в высоту.	Оценить технику прыжка в высоту			
52		Прыжок в высоту	4	Комбинированный	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивания». Развитие физических качеств. Линейные эстафеты с бегом и прыжками	Уметь выполнять прыжок в высоту.	Мальчики: «5»-120; «4» -115; «3» -100; Девочки: «5»- 110; «4»-100; «3»-90.			
53	ВОЛЕЙБОЛ 8	Технические приемы в волейболе: стойки, перемещения, передачи, подачи.	1	1.Изучения нового материала	Техника безопасности на уроках по волейболу. Правила соревнований по волейболу. Технические приемы в волейболе: стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты с использованием технических приемов. Учебная игра в волейбол.	Уметь выполнять технические приемы в волейболе.	Индивидуальный			
54		Технические приемы в	2	Повторения.	Терминология в игре. Технические приемы в волейболе: стойки и	Уметь выполнять верхнюю передачу,	Индивидуальный			

		волейболе: стойки, перемеще ния, передачи, подачи.			перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками (в парах, тройках, в кругу, по диагонали). Нижняя прямая подача. Эстафеты с использованием технических приемов. Учебная игра в волейбол.	прием мяча снизу, нижнюю прямую подачу.			
55		Технически е приемы: передачи, подачи, учебная игра, нападающи й удар.	3	Урок обобщающ его повторения .	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Верхняя прямая подача Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол.	Уметь выполнять верхнюю передачу, прием мяча снизу, нижнюю прямую подачу, нападающий удар.	Оценить технику передачи мяча сверху двумя руками в парах.		
56		Технически е приемы: передачи, подачи, учебная игра, нападающи й удар.	4	Урок обобщающ его повторения .	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол.	Уметь выполнять верхнюю передачу, прием мяча снизу, нижнюю прямую подачу, нападающий удар.	Оценить технику нижней прямой подачи.		
57		Технически е приемы: передачи, подачи, учебная игра, нападающи й удар.	5	Урок обобщающ его повторения .	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол.	Уметь выполнять верхнюю передачу, прием мяча снизу, нижнюю прямую подачу, нападающий удар.	Оценить технику нижней прямой подачи.		

58		Технически е приемы: передачи, подачи, учебная игра, нападающи й удар.	6	Урок обобщающ его повторения .	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол.	Уметь выполнять верхнюю передачу, прием мяча снизу, нижнюю прямую подачу, нападающий удар.	Оценить технику приема и передачи мяча снизу двумя руками.			
59		Технически е приемы: передачи, подачи, учебная игра, нападающи й удар.	7	Урок обобщающ его повторения .	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол.	Уметь выполнять верхнюю передачу, прием мяча снизу, нижнюю прямую подачу, нападающий удар.	Оценить учебную игру в волейбол.			
60		Технически е приемы: передачи, подачи, учебная игра, нападающи й удар.	8	Урок обобщающ его повторения .	Специальная волейбольная разминка. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол.	Уметь выполнять верхнюю передачу, прием мяча снизу, нижнюю прямую подачу, нападающий удар.	Оценить учебную игру в волейбол			
61	Легкая атлетика  8	2 Бег. метание мяча, эстафет- ный бег.	1	Изучение нового материала.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Повторить высокий старт – бег по дистанции 50-60м. Старт с опорой на руку. Бег 30м. Бег до 1000м. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Эстафета Развитие быстроты, выносливости.	Уметь выполнять бег, метание мяча.	Индивидуаль ный.			
62		Старт. Бег. Метание мяча.	2	Комбиниро ванный	Бег в медленном темпе до 5мин.  Высокий старт бег 4x70м. Бег 60м. Бег в	Уметь выполнять бег, прыжок, метание мяча.	Оценить технику метания мяча.			

					чередовании с ходьбой мальчики 2000м, девочки 1500м. Метание мяча с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных качеств бег 200м.					
63		Бег. Метание мяча	3	Комбинированный	Специальные беговые упражнения и для метания. Развитие быстроты бег 3x40м. Бег 60м. Метание мяча с разбега на дальность. Развитие скоростной выносливости бег 300м. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в Футболе, волейболе.	Уметь выполнять прыжок в длину, метание мяча.	Оценить бег 60м. Мальчики: «5»-9,5; «4»-9,8; «3»-10,2. Девочки: «5»-9,8; «4»-10,4; «3»-10,9.			
64		Бег. Развитие физических качеств.	4	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости бег мальчики-2000, девочки - 1500м. Развитие физических качеств. Прыжки со скакалкой на месте мальчики 2,5мин, девочки 2 мин. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в Футболе, волейболе.	Уметь выполнять бег, прыжки.	Индивидуальный.			
65		Специальн	5	Комбиниро	Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять	Оценить бег			

		ые беговые упражнения , эстафетный бег.		ванный	Передача эстафетной палочки, бег в среднем темпе 1000- 800м. Круговая эстафета. Игры, эстафеты. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в Футболе волейболе..	бег, специальные беговые упражнения.	1000м.			
67		Специальные беговые упражнения , бег.  Игры.	6	Обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Бег в среднем темпе мальчики- 3000м, девочки -2500м. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	Уметь выполнять бег, специальные беговые упражнения	Оценить эстафетный бег.			
68		Специальные беговые упражнения .  Полоса препятствий.		Обобщающего повторения	Бег. Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий в чередовании с ходьбой, прыжками, метанием, перелезанием, преодолением естественных и искусственных препятствий. 1500-2000м.	Уметь выполнять полосу препятствий.	Индивидуальный.			

