

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Трудовская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании

ШМО учителей

« 28 » августа 2017г

Руководитель ШМО

*Амур*

Рассмотрено

педагогическим советом

протокол № \_\_\_\_\_ от

« 28 » августа 2017г

Утверждаю:

Директор школы:

К.К. Жимбаева

приказ № 85

« 28 » августа 2017г



Рабочая программа  
по физической культуре.

Ступень обучения : основное общее 5-7 класс

Количество часов:306

Учитель; Ергалева А.М

**Пояснительная записка  
к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 5-7 классов.**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) и авторской программы, комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич / авт. сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Изд.3-е, испр.- Волгоград: Учитель, 2014.- 169с.

Учебный план МКОУ «Трудовская СОШ» предусматривает 306 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования для 5-7 классов, (-306 ч), из расчета 3 часа в неделю.

Прохождение программы в основной школе в учебном процессе основано на теоретическом материале по учебнику: Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я.

Виленского. В рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В программе предусмотрены часы по профилактике ПУ ПАВ

**Цель:** 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 школьной физической культуры, 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.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования обучающихся 5—7 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому обучающемуся одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений обучающихся, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности обучающихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей,

методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 5—7 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры обучающихся 5—7 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей. Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к

самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение обучающимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

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

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающихся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной

сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках обучающиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа обучающихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.). В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к; тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику, прежде всего, правильно

(т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя; физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—7 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания.

В этой связи для группы школьников или отдельных обучающихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений.

Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для обучающихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для отдельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения обучающихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность



обучающихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность обучающихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом.

Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части

двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения. Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются обучающимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать обучающихся в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя).

Приобретаемые обучающимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Рабочая программа рассчитана на 306 ч (по 3 ч в неделю).

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.**

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 обучающимися 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 личного 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 культуры.

#### **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 пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием 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 жестами.

#### **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.

### **Планируемые результаты изучения предмета « Физическая культура»**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

##### **Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### 3. Учебно- тематический план.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		5	6	7
1	Основы знаний о физической культуре			
2	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	36	30	35
3	Гимнастика	12	12	12
4	Волейбол	18	18	12
5	Лыжная подготовка	20	20	20
6	Баскетбол	12	12	12
7	Футбол.	4	6	6
8	ПУ ПАВ		4	5
	Итого	102	102	102

#### 4.Содержание тем учебного курса

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных



качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации

движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений: «Физическая культура. 5—7 классы», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение):

**Тематическое планирование.**  
5—7 классы 3 ч в неделю, всего 306 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся.
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
<p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов</p>	<p>Страницы истории Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения,</p>

<p>спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p>
<p>Физическая культура человека</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Познай себя</p> <p>Росто-весовые показатели.</p> <p>Правильная и неправильная осанка.</p> <p>Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития.</p> <p>Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений.</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки</p>

		<p>различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
<p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена. Банные процедуры.</p> <p>Рациональное питание. Режим труда и отдыха.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для</p>

	Вредные привычки. Допинг.	самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.

	самопомощи и первой помощи при травмах.	
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		
<b>Лёгкая атлетика</b>		
Беговые упражнения	<p>Овладение техникой спринтерского бега</p> <p><u>5 класс</u></p> <p>История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><u>6 класс</u></p> <p>Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>

		<p>процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Овладение техникой длительного бега</p> <p><u>5 класс</u></p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p><u>6 класс</u></p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

Прыжковые упражнения	<p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p><u>5 класс</u></p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p><u>6 класс</u></p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения; для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p><u>5 класс</u></p> <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p><u>6 класс</u></p> <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>



		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
--	--	---

<p>Метание малого мяча</p>	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p><u>5 класс</u></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p><u>6 класс</u></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
----------------------------	---	--

горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

7 класс

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м.

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

<p>Развитие выносливости</p>	<p><u>5—7 классы</u> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Развитие скоростных способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>

<p>Знания о физической культуре.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
--------------------------------------	--	---

<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и</p>

		<p>проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>
Гимнастика		
<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности.</p>	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p> <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Техника выполнения физических упражнений.</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Организующие команды и приёмы.</p>	<p>Освоение строевых упражнений</p> <p><u>5класс</u></p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p><u>6класс</u></p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p><u>7класс</u></p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>

	<p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».</p>	
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</p> <p><u>5—7 классы</u></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).</p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p><u>5—7 классы</u></p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>



<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p>	<p>Освоение и совершенствование висов и упоров</p> <p><u>5 класс</u></p> <p>Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p> <p><u>6 класс</u></p> <p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
---	---	---

<p>Опорные прыжки.</p>	<p>Освоение опорных прыжков</p> <p><u>5 класс</u></p> <p>Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).</p> <p><u>6 класс</u></p> <p>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p>Акробатические упражнения и комбинации.</p>	<p>Освоение акробатических упражнений</p> <p><u>5 класс</u></p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p><u>6класс</u></p> <p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью.</p> <p><u>7класс</u></p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p>Развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u>          Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p><u>5—7 классы</u>          Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u>          Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Развитие гибкости.</p>	<p><u>5—7 классы</u>          Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых,</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>

	<p>тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения с предметами.</p>	
<p>Знания о физической культуре.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>

<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p> <p>Правила соревнований.</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
<p>Баскетбол</p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p>	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p><u>5 — 6 классы</u></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>

	<p>освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники ведения мяча.</p>	<p><u>5—6 классы</u></p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>Овладение техникой бросков мяча.</p>	<p><u>5—6 классы</u> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p><u>7 класс</u> Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p><u>5—6 классы</u> Вырывание и выбивание мяча.</p> <p><u>7 класс</u> Перехват мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и</p>

		действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>5—6 классы</u> Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. <u>7 класс</u> Дальнейшее обучение технике движений.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>5—6 классы</u> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <u>7 класс</u> Дальнейшее обучение технике движений.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры.	<u>5—6 классы</u> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». <u>7 класс</u> Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.



	позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<p><u>5 — 6 классы</u></p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.</p>	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
<b>Волейбол</b>		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со

	(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приёма и передач мяча.	<u>5 — 7 классы</u> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<u>5 класс</u> Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. <u>6—7 классы</u> Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.

<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).</p>	<p><u>5—7 классы</u> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p><u>5—7 классы</u> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>
<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>

	<p>течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.</p>	
Освоение техники нижней прямой подачи.	<p><u>5 класс</u></p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. <u>6—7 классы</u></p> <p>То же через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение техники прямого нападающего удара.	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5 класс</u> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <u>6—7 классы</u> Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p><u>5 класс</u> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). <u>6—7 классы</u> Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Знания о спортивной игре.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Терминология избранной спортивной игры;</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют</p>

	<p>техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p>	<p>технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p>
<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.</p> <p>Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию</p>

	содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Футбол		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<u>5 класс</u> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). <u>6—7 классы</u> Дальнейшее закрепление техники.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</p>	<p><u>5 класс</u> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p><u>6—7 классы</u> Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой ударов по воротам.</p>	<p><u>5 класс</u> Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p><u>6—7 классы</u> Продолжение овладения техникой ударов по воротам.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой</p>



		деятельности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>5—7 классы</u> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры.	<u>5—6 классы</u> Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. <u>7 класс</u> Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение организаторскими способностями.	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря) в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.

Рефераты и итоговые работы.		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 5, 6 и 7 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебник.
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей.</b>		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
	Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных Суставов.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц. Туловища.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	Быстрота	Выполняют разученные комплексы

	Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	упражнении для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.
	Выносливость Упражнения для развития выносливости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.
	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.

#### ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру ( теннис и др.). В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала. Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных,

временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм). Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). Следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми. Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение

приобретает музыкальное сопровождение занятий. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов. Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки. Лёгкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей. Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности. Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

##### **5. Требование к уровню подготовки обучающихся по данной программе.**

В результате изучения физической культуры обучающийся 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 наблюдения 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.

**По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты следующие результаты.**  
Уровень физической подготовленности.

Оценки результатов тестирования учащихся 1-11 классов для определения уровня физической подготовленности. Мальчики.

класс	Подтягивание ( кол-во раз) Высокая перекладина. «3» «4» «5»			Прыжок в длину с места (см). «3» «4» «5»			Челночный бег 3-10 м (см) «3» «4» «5»			Бег 30 м (сек) «3» «4» «5»			Гибкость (см) «3» «4» «5»			6-минутный бег (м) «3» «4» «5»		
	5	1	4	6	140	160	195	9.7	9.3	8.5	6.3	6.1	4.9	2	5	10	900	1000

6	1	4	7	145	165	2.00	9.3	9.1	8.3	6.0	5.8	4.8	2	6	11	950	1100	1350
7	1	5	8	150	170	2.05	9.1	9.0	8.2	5.9	5.6	4.7	2	7	12	1000	1150	1400
8	2	6	9	160	180	2.10	9.0	8.7	8.0	5.8	5.5	4.5	3	8	13	1050	1200	1450
9	3	7	10	175	190	2.20	8.6	8.4	7.7	5.5	5.3	4.5	4	8	14	1100	1250	1500

Оценка результатов тестирования учащихся 1-11 классов для определения уровня физической подготовленности.

Девочки.

класс	Подтягивание ( кол-во раз) Высокая перекладина. «3» «4» «5»			Прыжок в длину с места (см). «3» «4» «5»			Челночный бег 3-10 м (см) «3» «4» «5»			Бег 30 м (сек) «3» «4» «5»			Гибкость (см) «3» «4» «5»			6-минутный бег (м) «3» «4» «5»		
	5	4	10	14	130	150	185	10.1	9.7	8.9	6.4	6.3	5.1	4	8	15	700	800
6	4	11	15	135	155	190	10.0	9.6	8.8	6.2	6.2	5.0	5	9	16	750	850	1150
7	5	12	16	140	160	200	10.0	9.5	8.7	6.3	6.0	5.0	6	10	18	800	900	1200
8	5	12	17	145	160	200	9.9	9.4	8.6	6.0	5.7	4.9	7	11	19	850	950	1250
9	5	13	18	155	165	205	9.8	9.3	8.5	6.0	5.8	4.9	8	12	20	900	100	1250

### ***6.Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков***

**Оценка успеваемости** по физической культуре в 5— 7 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой,

желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся .

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## **7.Перечень учебно- методического обеспечения**



Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья обучающихся . Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видео-файлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1		Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. .Физическая культура. 5—9	Д	

	классы		
1.3	Рабочие программы по физической культуре	К	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. . .		Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным

			действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
--	--	--	---

**Электронные сайты**

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

Протокол заседания методического сообщества учителей \_\_\_\_\_

МКОУ «Трудовская СОШ»

№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

Подпись руководителя ШМО \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

МКОУ «Трудовская СОШ»

\_\_\_\_\_ Ф.И.О

подпись

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Тематическое планирование  
5 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля. Номер урока	Д/з	Дата проведения	
									план	факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	<b>Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики</b>	Спринтерский бег, низкий старт	3	Изучение нового материала	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	1	Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	2	Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	3	Комплекс 1		
		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	8	Изучение нового материала. Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1 км.	<b>Уметь</b> правильно держать корпус тела. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.	4	Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.2 км.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.	5	Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.	6	Комплекс 1		

				Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 1.5 км.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин.	7	Комплекс 1		
				Контрольный Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин.	8 Метание мяча на дальность с разбега (м): мальчики- «5»-34, «4»-29, «3»-23; девочки- «5»-21, «4»-17, «3»-14.	Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Равномерный бег до 1.6км.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель	9	Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Равномерный бег до 1.6км.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель	10	Комплекс 1		
				Контрольный Совершенствование ЗУН	Бег на 1000 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 6-8 м.	Уметь метать мяч в вертикальную цель	11 Бег 1000 м в сек: мальчики – «5» - 5.00, «4» - 5.25, «3» - 5.50; девочки – «5» - 5.25, «4» - 5.50. «3» - 6.15.	Комплекс 1		
		Прыжок в длину с места	3	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места	12 Техника выполнения прыжка в длину с места	Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Обучение мягкому приземлению в прыжке в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места	13 Техника выполнения прыжка в длину	Комплекс 1		

				силовых качеств.		с места (см): мальчики- «5»- 160, «4»-151, «3»-141; девочки- «5»- 149, «4»-139, «3»-127.			
			Контрольный	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места	14 Прыжок в длину с места	Комп лекс 1		
		Прыжок в высоту с разбега	4	Изучение нового материала	Обучение приземлению в прыжках в высоту способом перешагивания	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	15 Техника выполнения прыжка в высоту с разбега	Комп лекс 1	
				Совершенствование ЗУН	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом перешагивания	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	16 Техника выполнения прыжка в высоту с разбега	Комп лекс 1	
				Совершенствование ЗУН	Обучение отталкиванию в прыжках в высоту способом перешагивания	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	17 Техника выполнения прыжка в высоту с разбега	Комп лекс 1	
				Контрольный		<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	18 Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (см): мальчики- «5»-105, «4»-95, «3»-85; девочки- «5»-100, «4»-90, «3»-80.	Комп лекс 1	

2	<b>Гимнастика</b>	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	19	Комп лекс 2		
				Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	20	Комп лекс 2		
				Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	21	Комп лекс 2		
				Контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	22	Комп лекс 2		
		Опорный	4	Изучение	Перестроение из колонны по два в	<b>Уметь</b> выполнять	23	Комп		



		прыжок, строевые упражнения		нового материала	колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	опорный прыжок, строевые упражнения		лекс 2		
				Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	24	Комп лекс 2		
				Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	25	Комп лекс 2		
				Контрольный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	26 Техника выполнения опорного прыжка	Комп лекс 2		
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять кувырок вперёд	27	Комп лекс 2		
				Комплексный	Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять кувырок вперёд и назад	28	Комп лекс 2		
				Комплексный	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять кувырок вперёд и назад, стойку на лопатках	29	Комп лекс 2		
				Контрольный	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стоку на лопатках	30 Техника выполнения	Комп лекс 2		

					координационных способностей		кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках				
3	<b>Волейбол</b>		18		Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.	31	Комп лекс 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.	32	Комп лекс 2			
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.	33	Комп лекс 2			
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча.	34	Оценка техники стойки и передвижения игрока.	Комп лекс 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнять верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).	35	Комп лекс 2			
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке	<b>Уметь</b> правильно выполнить верхнюю	36	Комп лекс			

					приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие координационных качеств.	передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).		2		
			Комплексный		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).	37	Комплекс 2		
			Комплексный		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> мягко выполнить верхнюю передачу набивного мяча (мягкая и плавная работа кистей при передаче мяча).	38	Комплекс 2		
			Комплексный		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости.	<b>Уметь</b> изменить направление полета мяча.	39	Комплекс 2		
			Комплексный Контрольный		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие прыгучести и быстроты.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.	40 Оценка техники выполнения верхней передачи мяча.	Комплекс 2		
			Комплексный		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.	41	Комплекс 2		
			Комплексный		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Согласование движений рук и ног	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.	42	Комплекс 2		

					при верхней передаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты.					
				Комплексный	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.	43	Комп лекс 2		
				Комплексный	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	<b>Уметь</b> правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча	44	Комп лекс 2		
				Комплексный	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	<b>Уметь</b> правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча	45	Комп лекс 2		
				Комплексный Контрольный	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	<b>Уметь</b> изменять траекторию и направление полета мяча.	46 Оценка техники выполнения нижнего приема мяча.	Комп лекс 2		
				Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие коллективизма.	<b>Уметь</b> выполнить нижнюю прямую подачу мяча.	47	Комп лекс 2		
				Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие коллективизма.	<b>Уметь</b> выполнить нижнюю прямую подачу мяча.	48	Комп лекс 2		
4	<b>Лыжная подготовка.</b>		20	Комплексный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Учить перевороту переступанием на месте.	<b>Уметь</b> выполнять одноопорное скольжение на лыжах.	49	Комп лекс 3		
				Комплексный	Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Перенос массы тела с одной ноги на другую. Совершенствовать перевороты на месте переступанием.	<b>Уметь</b> выполнять одноопорное скольжение на лыжах.	50	Комп лекс 3		

				Комплексный	Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Перенос массы тела с одной ноги на другую. Совершенствовать перевороты на месте переступанием. Развивать выносливость.	<b>Уметь</b> выполнять одноопорное скольжение на лыжах.	51	Комп лекс 3		
				Комплексный	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одноопорного скольжения на лыжах. Развивать выносливость и быстроту.	<b>Уметь</b> выполнять попеременный двухшажный ход.	52	Комп лекс 3		
				Комплексный	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе.	<b>Уметь</b> выполнять передвижение скользящим шагом с палками.	53	Комп лекс 3		
				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> согласованно работать руками и ногами при ходьбе на лыжах.	54	Комп лекс 3		
				Комплексный	Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода.	<b>Уметь</b> правильно выполнить технику попеременного двухшажного хода.	55	Комп лекс 3		
				Комплексный	Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники одноопорного скольжения. Развивать выносливость.	<b>Уметь</b> передвигаться в среднем темпе до 1,5 км.	56	Комп лекс 3		
				Контрольный	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода. Согласование движений рук и ног при ходьбе на лыжах. Развивать быстроту.	<b>Уметь</b> выполнять попеременный двухшажный ход.	57 Техника выполнения попеременного двухшажного	Комп лекс 3		

						хода.			
				Изучение нового материала	Одновременный бесшажный ход. Согласование движений рук и ног при ходьбе на лыжах. Развивать силу.	<b>Уметь</b> выполнять одновременный бесшажный ход.ход.	58	Комп лекс 3	
				Комплексный	Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Согласование движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	<b>Уметь</b> применять вид хода в зависимости от рельефа местности.	59	Комп лекс 3	
				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе.	<b>Уметь</b> применять вид хода в зависимости от рельефа местности.	60	Комп лекс 3	
				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе.	<b>Уметь</b> применять вид хода в зависимости от рельефа местности. <b>Уметь</b> передвигаться в среднем темпе до 2,0 км.	61	Комп лекс 3	
				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	<b>Уметь</b> применять вид хода в зависимости от рельефа местности.	62	Комп лекс 3	
				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе.	<b>Уметь</b> переносить центр тяжести тела на носки и энергично отталкиваться руками при одновременном бесшажном ходе.	63	Комп лекс 3	
				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подготовка к сдаче учебных нормативов по лыжным гонкам.	<b>Уметь</b> применять вид хода в зависимости от рельефа местности. <b>Уметь</b> передвигаться в среднем темпе до 2,5 км.	64	Комп лекс 3	
				Контрольный	Проверка техники выполнения	<b>Уметь</b> выполнять	65	Комп	

<b>5. Футбол</b>	4. часа		одновременного бесшажного хода.	одновременный бесшажный ход.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода.	лекс 3		
		Контрольный	Прохождение дистанции 1 км на время.	<b>Уметь</b> применять вид хода в зависимости от рельефа местности.	66 1 км в мин: мальчики – «5» - 6.30, «4» - 7.00, «3» - 7.40; девочки – «5» - 7.10, «4» - 7.40, «3» - 8.20.	Комп лекс 3		
		Комплексный	Спуск с горы в основной стойке. Подъем в гору «елочкой».	<b>Уметь</b> правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	67	Комп лекс 3		
		Комплексный	Совершенствование техники выполнения торможения «плугом». Подъем в гору «елочкой».	<b>Уметь</b> правильно выполнить торможение «плугом».	68	Комп лекс 3		
		Комплексный	Развитие координационных качеств. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	69 Оценка техники ведения мяча с изменением направления			
		Комплексный	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	70 Текущий. оценка действий.			
		Комплексный	ОФП. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	71 Текущий. оценка действий			
		Комплексный	ОФП. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Стойки и	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным	72 Текущий.			

				перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону., ведение мяча и отбор. Учебная игра.	правилам, выполнять технические действия в игре	оценка действий			
	Баскетбол	12	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди двумя руками на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	<b>Уметь</b> выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.	73	Комп лекс 3		
			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди.	74	Комп лекс 3		
			Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками и передача от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> выполнять ведение и передачу мяча двумя руками от груди в тройках.	75 Оценка техники стойки и передвижения игрока	Комп лекс 3		
			Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	76	Комп лекс 3		
			Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	77 Оценка техники ведения мяча на месте	Комп лекс 3		



					баскетбол. Развитие координационных качеств					
				Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	78	Комп лекс 3		
				Изучение нового материала	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	79	Комп лекс 3		
				Комплексный	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	80 Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комп лекс 3		
				Комплексный	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	81	Комп лекс 3		
				Комплексный	Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	82 Оценка техники броска снизу в движении	Комп лекс 3		

				Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	83	Комп лекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	84 Оценка техник броска одной рукой от плеча с места	Комп лекс 3		
6	<b>Лёгкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Изучение нового материала	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	85	Комп лекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	86	Комп лекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	87	Комп лекс 4		
				Контрольный	Бег 60 м с низкого старта. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		88 Бег 60 м в сек: мальчики – «5» - 10,0, «4» - 10,5, «3» - 11,1;	Комп лекс 4		

							девочки – «5» - 10.4, «4» - 10.8, «3» - 11.3.			
Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	8	Изучение нового материала. Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1 км.	<b>Уметь</b> правильно держать корпус тела. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.	89	Комплекс 4				
		Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.2 км.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.	90	Комплекс 4				
		Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.	91	Комплекс 4				
		Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 1.5 км.	<b>Уметь</b> вкладывать массу тела в бросок мяча. <b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин.	92	Комплекс 4				
		Контрольный Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин.	93	Метание мяча на дальность с разбега (м): мальчики- «5»-34, «4»-29, «3»-23; девочки- «5»-21, «4»-17, «3»-14.	Комплекс 4			
		Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Равномерный бег до 1.6км.	<b>Уметь</b> метать мяч в горизонтальную цель	94	Комплекс 4				

			Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Равномерный бег до 1.6км.	<b>Уметь</b> метать мяч в горизонтальную цель	95	Комплекс 4		
			Контрольный. Совершенствование ЗУН	Бег на 1000 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 6-8 м.	<b>Уметь</b> метать мяч в вертикальную цель	96 Бег 1000 м в сек: мальчики – «5» - 5.00, «4» - 5.25, «3» - 5.50; девочки – «5» - 5.25, «4» - 5.50. «3» - 6.15.	Комплекс 4		
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	6	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие прыжковых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	97	Комплекс 4		
Совершенствование ЗУН			Прыжок с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники приземления при прыжках в длину с разбега. Развитие прыжковых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	98	Комплекс 4			
Совершенствование ЗУН			Совершенствование техники отталкивания при прыжках в длину с разбега.	<b>Уметь</b> точно выйти на доску отталкивания и выполнить прыжок.	99	Комплекс 4			
Совершенствование ЗУН			Совершенствование техники полета и работе ног в полете при выполнении прыжка.	<b>Уметь</b> высоко оттолкнуться (добиваться высокой траектории полета в прыжке).	100	Комплекс 4			
Совершенствование ЗУН			Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. ОРУ.	<b>Уметь</b> выбрать индивидуальный разбег.	101	Комплекс			

					Развитие скоростных качеств.			4		
				Контрольный	Проверка умения выполнить норматив в прыжках в длину способом «согнув ноги».	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	102 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», см: мальчики- «5» - 3.40, «4» - 3.00, «3» - 2.60; девочки – «5» - 3.00, «4» - 2.60, «3» - 2.20.			

**Тематическое планирование**

**6 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля. Номер урока	Д/з	Дата проведения	
									план	факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	<b>Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Положение туловища при стартовом разгоне. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	<b>Знать</b> инструкцию по ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м	1	Компле кс 1		
				Комбинированный	Низкий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Измерение результатов	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м	2	Компле кс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 15-30м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Стартовый разгон.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м	3	Компле кс 1		
				Контрольный	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м	4	Компле кс 1		
		Развитие выносливости	7	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1000 м. Метание мяча в горизонтальную и	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до	5	Компле кс 1		

		в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча		вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину	10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность				
			Комбинированный	Равномерный бег до 1200 м. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	6	Комплексы 1		
			Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1200 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	7	Комплексы 1		
			Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность	8	Комплексы 1		
			Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность	9	Комплексы 1		
			Контрольный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность, бегать в среднем темпе до 15 мин.	10	Оценка техники метания мяча на дальность, м. Мальчики – «5» - 36; «4» - 30; «3» - 24. Девочки – «5» - 23;		

							«4» - 19; «3» - 15.			
				Контрольный	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1000 м на результат	11 Мальчики – «5» - 4,40; «4» - 5,10; «3» - 5,40 Девочки – «5» - 5.10; «4» - 5.40; «3» - 6,10	Комплексы 1		
		Прыжок в длину с места, челночный бег	4	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10, 5x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места.	12	Комплексы 1		
				Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10/2 серии, 5x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места.	13	Комплексы 1		
				Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10, 5x10/2 серии. Развитие координации движений.	<b>Уметь</b> прыгать в длину.	14 Прыжок в длину с места, см: Мальчики – «5» - 175; «4» - 163; «3» - 150. Девочки – «5» - 163; «4» - 152; «3» - 141	Комплексы 1		
				Контрольный	Челночный бег 4x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	<b>Уметь</b> выполнять серии челночного бега.	15 Оценка усвоения – челночный бег 4x10 м. Мальчики – «5» - 11,3;			



		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	3				«4» - 11,8; «3» - 12,3 Девочки – «5» - 11,9; «4» - 12,4; «3» - 12,9.				
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	16	Комплексы 1			
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	17	Комплексы 1			
				Контрольный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	18 Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: Мальчики – «5» - 110; «4» - 100; «3» - 90. Девочки – «5» - 105; «4» - 95; «3» - 85.	Комплексы 1			
2	<i>Гимнастика</i>	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Знать</b> ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы	19	Комплексы 2			
				Совершенство-	Строевой шаг, размыкание и	<b>Уметь</b> выполнять	20	Комплексы			

				вание ЗУН	смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	строевые упражнения, висы		кс 2		
				Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы	21	Комплексы 2		
				Контрольный	Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы	22	Оценка техники выполнения упражнений		
		Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	4	Изучение нового материала	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	23	Комплексы 2		
				Совершенствование ЗУН	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	24	Комплексы 2		
				Совершенствование ЗУН	Переноска партнёра на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения	25	Комплексы 2		
				Контрольный	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения,	26	Оценка	Комплексы 2	

					способностей	преодолевать препятствия	техники выполнения прикладных упражнений			
		Акробатика, лазание	4	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	27	Комплексы 2		
				Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	28	Комплексы 2		
				Совершенствование ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	29	Комплексы 2		
				Контрольный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	30 Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м	Комплексы 2		
3	<b>Волейбол</b>		18	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.	31	Комплексы 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Работа с набивными мячами. Развитие координационных	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.	32	Комплексы 2		

				качеств.					
			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.	33	Комплек кс 2		
			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовка для верхней передачи мяча.	34	Комплек кс 2		
			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Совершенствование нижнего приема мяча, своевременного выхода на мяч. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовка для нижнего приема мяча.	35	Комплек кс 2		
			Комплексный	Совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, своевременного выхода на мяч, работы ног при приеме снизу. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).	36	Комплек кс 2		
			Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче мяча сверху. Выход на мяч, летящий в сторону. Развивать быстроту, прыгучесть.	<b>Уметь</b> правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).	37	Комплек кс 2		
			Комплексный	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.	<b>Уметь</b> правильно принять стойку волейболиста для приема мча снизу.	38	Комплек кс 2		
			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя	<b>Уметь</b> изменить направление полета мяча.	39	Комплек кс 2		

					передача мяча. Развитие выносливости и ловкости.					
			Комплексный		Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча над собой. Развитие быстроты и ловкости.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять изготровку для приема мяча.	40	Комплекс 2		
			Комплексный		Совершенствование техники нижнего приема мяча, работы кистей при верхней передаче.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять изготровку для приема мяча.	41	Комплекс 2		
			Комплексный		Нижняя прямая подача мяча. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Развитие быстроты и ловкости.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров.	42	Комплекс 2		
			Комплексный		Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча., работы рук и ног при приеме мяча над собой. Развитие выносливости и ловкости.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров.	43	Комплекс 2		
			Контрольный		Верхняя передача мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров.	44	Оценка техники выполнения верхней передачи мяча.	Комплекс 2	
			Комплексный		Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча., работы рук и ног при приеме мяча над собой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров.	45		Комплекс 2	
			Контрольный		Нижний прием мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров.	46	Оценка техники выполнения нижнего приема мяча.	Комплекс 2	
			Комплексный		Совершенствование нижней прямой подачи мяча через сетку. Прием мяча, летящего в сторону, снизу.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х	47		Комплекс 2	

					Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол.	метров.				
				Контрольный	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в волейбол. Развитие коллективизма.	<b>Уметь</b> выполнить нижнюю прямую подачу мяча.	48 Оценка техники выполнения нижней прямой подачи мяча.	Комплексы 2		
4	<i>Лыжная подготовка</i> ПУ ПАВ ( 4)		20	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.	49	Комплексы 3		
Комбинированный				Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.	50	Комплексы 3			
<b>ПУ ПАВ</b>				<b>Как преодолеть тревожность</b>		<b>51</b>				
Комбинированный				Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	52	Комплексы 3			
Комбинированный				Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Выпрямление корпуса тела и энергичная работа рук при одновременном бесшажном ходе.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	53	Комплексы 3			
Комбинированный				Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного бесшажного хода.	54	Комплексы 3			

	попеременного двухшажного хода. Развитие быстроты.					
Комбинированный	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном бесшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного бесшажного хода.	55	Комплексы 3		
<b>ПУ ПАВ Преодоление тревожности.</b>						
Комбинированный	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	56	Комплексы 3		
Комбинированный	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	57	Оценка техники выполнения одновременного бесшажного хода.	Комплексы 3	
Изучение нового материала	Одновременный двухшажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного двухшажного хода.	58	Комплексы 3		
Комбинированный	Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2,4 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного двухшажного хода.	59	Комплексы 3		
<b>ПУ ПАВ Как начать разговор</b>			<b>60</b>			
			61			

Комбинированный Контрольный	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	62 Оценка техники попеременного двухшажного хода.	Комплексы 3		
Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном двухшажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	63	Комплексы 3		
Комбинированный	Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода. Распределение силы на всю дистанцию. 2,8 км. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	64	Комплексы 3		
Контрольный	Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3 км. Развитие выносливости.		65 Оценка техники выполнения одновременного двухшажного хода.			
Контрольный	Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		66 2 км в мин: Мальчики: «5» - 14.00, «4» - 14.40, «3» - 15.25; девочки: «5» - 14.45, «4» - 15.20, «3» - 15.55.	Комплексы 3		



5. Спортивные игры				Комбинированный	Спуск с горы в основной стойке. Подъем в гору «ёлочкой». Развитие координации.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	67	Комплексы 3					
				Изучение нового материала	Торможение и поворот упором. Совершенствование техники подъема в гору «ёлочкой». Развитие выносливости.	Уметь правильно выполнить торможение и поворот упором.	68	Комплексы 3					
				<b>ПУ ПАВ Манипулирование и давление</b>						<b>69</b>			
				Контрольный	Совершенствование техники торможения и поворота упором. Проверка техники выполнения торможения «плугом».	Уметь выполнять технику торможения «плугом».	70	Оценить технику торможения «плугом».	Комплексы 3				
				Комплексный	Совершенствование техники торможения и поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику торможения и поворота упором.	71	Комплексы 3					
				Контрольный	Проверка техники выполнения торможения и поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику торможения и поворота упором.	72	Оценить технику выполнения торможения и поворота упором.	Комплексы 3				
				Баскетбол	12	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	73	Комплексы 3			
				Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять	74	Комплексы 3					

			мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	правильно технические приёмы				
		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	75	Комплексы 3		
		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	76 Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Комплексы 3		
		Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	77	Комплексы 3		
		Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно	78	Комплексы 3		

			груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	технические приёмы				
		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	79 Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Комплексы 3		
		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	80	Комплексы 3		
		Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	81	Комплексы 3		
		Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционные нападения 5:0. Развитие	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	82	Комплексы 3		

					координационных способностей. Терминология баскетбола.					
				Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционные нападения 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	83 Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Комплексы 3		
				Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	84 Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест	Комплексы 3		
		<b>Футбол</b>	6	Комбинированный	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	85			
				Комбинированный	ОФП. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	86			
				Комбинированный	ОФП. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону., ведение мяча и отбор. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	87			
				Комбинированный	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять	88			

						технические действия в игре				
				Комбинированный	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	89			
				Комбинированный	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	90			
6	<b>Легкая атлетика</b>	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча. Спринтерский бег.	12	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 10 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут	91	Комплексы 4		
				Совершенствование ЗУН	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 20,30,40 м. Техника разбега при метании мяча.	<b>Уметь</b> выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	92	Комплексы 4		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40,60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью на 60 м.	93	Комплексы 4		
				Контрольный	Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью.	94 Бег 60 м, сек: Мальчики: «5» - 9.8, «4» - 10.3, «3» - 10.8; Девочки: «5» - 10.3, «4» - 10.7, «3» - 11.2.	Комплексы 4		

				Комбинированный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции - 1.4 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега.	95	Комплекс 4		
				Контрольный	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега на дальность.	96 Метание мяча, м: Мальчики: «5» - 36, «4» - 30, «3» - 24; Девочки: «5» - 23, «4» - 19, «3» - 15.	Комплекс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,5 км. развитие выносливости. ОРУ.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин.	97	Комплекс 4		
				Контрольный	Бег 1000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию.	98 Бег 1000 м, мин: Мальчики: «5» - 4,40, «4» - 5,10, «3» - 5,40; Девочки: «5» - 5,10, «4» - 5,40, «3» - 6,10.	Комплекс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,6 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 мин.	99	Комплекс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Отталкивание с подседом. ОРУ.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	100	Комплекс 4		



**Тематическое планирование  
7 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля, номер урока	Д/з	Дата проведения	
									план	факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	<b>Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ на занятиях л/а. <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м	1	Комплексы 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	<b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью	2	Комплексы 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м	3	Комплексы 1		
				Контрольный	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью	4	Бег 60 метров: <b>Мальчики</b> – «5» - 9,4; «4» - 9,9; «3» - 10,4; <b>Девочки</b> – «5» - 9,8; «4» - 10,2; «3» - 10,7;	Комплексы 1	
		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, метание	7	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1200 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 10 – 12 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	5	Комплексы 1		



		малого мяча.		Комбинированный	Равномерный бег до 1400 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	6	Комплексы 1		
				Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1400 м. Метание мяча с 3-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность	7	Комплексы 1		
				Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1600 м.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность	8	Комплексы 1		
				Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1600 м.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность	9	Комплексы 1		
				Контрольный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1800 м.	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность, бегать в среднем темпе до 15 мин.	10 Оценка техники метания мяча на дальность, м. Мальчики – «5» - 39; «4» - 33; «3» - 27. Девочки – «5» - 26; «4» - 21; «3» - 16.	Комплексы 1		
				Контрольный	Бег 1500 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1000 м на результат	11 Мальчики – «5» - 7.10; «4» - 7.50; «3» - 8.30 Девочки – «5» - 7.50; «4» - 8.30;	Комплексы 1		

							«3» - 9.20			
		Прыжок в длину с места, челночный бег	4	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10, 5x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места.	12	Комплексы 1		
				Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10 /2 серии, 7x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места.	13	Комплексы 1		
				Контрольный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 7x10/2 серии. Развитие координации движений.	<b>Уметь</b> прыгать в длину.	14 Прыжок в длину с места, см: Мальчики – «5» - 188; «4» - 176; «3» - 162. Девочки – «5» - 173; «4» - 161; «3» - 150.	Комплексы 1		
				Контрольный	Челночный бег 6x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	<b>Уметь</b> выполнять серии челночного бега.	15 Оценка усвоения – челночный бег 4x10 м. Мальчики – «5» - 16,7; «4» - 17,7; «3» - 18,7 Девочки – «5» - 17,8; «4» - 19,0; «3» - 20,2.			
		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	3	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. ОРУ. Специальные прыжковые	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	16	Комплексы 1		

					упражнения.					
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега	17	Комплексы 1		
				Контрольный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	18 Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: Мальчики – «5» - 115; «4» - 105; «3» - 95. Девочки – «5» - 110; «4» - 100; «3» - 90.	Комплексы 1		
2	<i>Гимнастика</i>	Висы. Строевые упражнения.	4	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении.	19	Комплексы 2		
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки).	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении	20	Комплексы 2		

					Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на 2 гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости					
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в вися	21	Комплексы 2		
				Контрольный	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в вися	22 Оценка техники выполнения висов, подтягивания: <b><u>Мальчики:</u></b> «5»-8; «4»-6; «3»-4; <b><u>Девочки:</u></b> «5»-18; «4»-15; «3»-11.	Комплексы 2		
		Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	23	Комплексы 2		
				Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	24	Комплексы 2		

					силовых качеств.					
				Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	25	Комплексы 2		
				Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	26	Комплексы 2		
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	27	Комплексы 2		
				Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	28	Комплексы 2		
				Комплексный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма	29	Комплексы 2		
				Контрольный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма	30	Комплексы 2		

3	Волейбол		12	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	31	Компле кс 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Работа с набивными мячами. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	32	Компле кс 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	<b>Уметь</b> играть в волейбол . <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	33	Компле кс 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	34	Компле кс 2		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Совершенствование нижнего приема мяча, своевременного выхода на мяч. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для нижнего приема мяча. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	35	Компле кс 2		
				Комплексный	Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков	<b>Уметь</b> правильно выполнить верхнюю передачу набивного	36	Компле кс 2		

					своевременного выхода на мяч, работы ног при приеме снизу, работы туловища при нижней подачи мяча. Развитие быстроты.	мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). <b>Знать</b> правила игры в волейбол.				
			Комплексный		Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче мяча сверху. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение траектории полета мяча при нижней подаче. Развивать быстроту, прыгучесть.	<b>Уметь</b> правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	37	Компле кс 2		
			Комплексный		Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.	<b>Уметь</b> правильно принять стойку волейболиста для приема мча снизу. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	38	Компле кс 2		
			Комплексный		Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед. Развитие выносливости и ловкости.	<b>Уметь</b> изменить направление полета мяча. <b>Уметь</b> играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	39	Компле кс 2		
			Комплексный		Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча над собой. Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 6м от сетки. Развитие быстроты и ловкости.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. <b>Уметь</b> играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	40	Компле кс 2		
			Комплексный		Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и	41	Компле кс 2		

Футбол	6 ч		Совершенствование техники нижнего приема мяча, работы кистей при верхней передаче.	принять изготовку для приема мяча. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.				
		Контрольный	Нижний прием мяча с расстояния 6м. Нижний прием мяча. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Развитие коллективизма.	<b>Уметь</b> выполнить нижнюю прямую подачу мяча. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.	42	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи мяча.	Комплекс 2	
		Комбинированный	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять Комбинированный технические действия в игре	43			
		Комбинированный	ОФП. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	44			
		Комбинированный	ОФП. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону., ведение мяча и отбор. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	45			
		Комбинированный	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	46			
		Комбинированный	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	47			
		Комбинированный	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять	48			



						технические действия в игре							
4	Лыжная подготовка ПУ ПАВ (4ч)		20	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	49	Комплексы 3					
				Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном двухшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	50	Комплексы 3					
				<b>1.Я и мои поступки</b>					<b>51</b>				
				Комбинированный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. передвижение на лыжах до 2-х км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	52	Комплексы 3					
				Комбинированный	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику одновременного двухшажного хода.	53	Комплексы 3					
				Комбинированный	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км.	Уметь выполнять технику одновременного двухшажного хода.	54	Комплексы 3					
				Комбинированный	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	55	Комплексы 3					

				двухшажном ходе. Развитие силы.					
			Изучение нового материала	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	56	Компле кс 3		
<b>2. Самооценка и воспитание</b>					<b>57</b>				
			Комбинированный	Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного одношажного хода.	58	Компле кс 3		
			Комбинированный	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременном одношажном ходе. Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	59	Компле кс 3		
			Комбинированный Контрольный	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	60 Оценка техники попеременного двухшажного хода.	Компле кс 3		
<b>3. Как преодолевать стеснительность</b>					<b>61</b>				
			Комбинированный	Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода. Распределение силы на всю дистанцию – 3,2 км. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	62	Компле кс 3		
			Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	63	Компле кс 3		

				Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах до 3,5 км. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	64	Комплексы 3			
				Контрольный	Одновременный одношажный ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.		65	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода.			
				Контрольный	Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		66	2 км в мин: Мальчики: «5» - 13.00, «4» - 13.50, «3» - 14.30; девочки: «5» - 14.00, «4» - 14.50, «3» - 15.30.	Комплексы 3		
				Изучение нового материала	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	<b>Уметь</b> правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	67	Комплексы 3			
				Изучение нового материала	Техника выполнения поворота на месте махом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять подъем в гору скользящим шагом.	68	Комплексы 3			
				Комбинированный	Техника выполнения поворота на месте махом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации и выносливости.	<b>Уметь</b> правильно выполнить поворот на месте махом.	69	Комплексы 3			
				<b>4. Что такое марихуана</b>			<b>70</b>				
				Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота на месте	<b>Уметь</b> выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	71	Оценка техники выполнения спуска с горы с	Комплексы 3		

					махом. Развитие выносливости.		преодолением бугров и впадин.			
				Контрольный	Совершенствование техники выполнения поворота на месте махом. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять поворот на месте махом.	72 Оценить технику выполнения поворота на месте махом.	Комплексы 3		
5	<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол	12	Изучение нового материала	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 позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	73	Комплексы 3		
				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. 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 позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	74	Комплексы 3		
				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	75 Оценка техники ведения мяча в движении с	Комплексы 3		

					сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.		разной высотой отскока и изменением направления			
				Изучение нового материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	76	Компле кс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	77	Компле кс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	78 Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Компле кс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и	<b>Уметь</b> играть в	79	Компле		

				й	остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	баскетбол по упрощённым правилам		кс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов 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. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	80	Комплексы 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов 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. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	81	Комплексы 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	82	Комплексы 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	83	Комплексы 3		

					способностей.						
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	84	Комплексы 3			
<b>5. Вперед к здоровью</b>							<b>85</b>				
<b>6</b>	<i>Лёгкая атлетика</i>	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	18	Комбинированный	Равномерный бег до 9 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Развитие скоростной выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 9 минут	86	Комплексы 4			
				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 11 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе до 11 минут	87	Комплексы 4			
		Совершенствование ЗУН		Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 20,40,50 м. Техника разбега при метании мяча. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	88	Комплексы 4				
		Совершенствование ЗУН		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,4 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40,60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	Уметь бегать с максимальной скоростью на 60 м.	89	Комплексы 4				
		Совершенствование ЗУН		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,5 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание мяча с 4-х шагов разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	90	Комплексы 4				
		Метание малого мяча. Спринтерский бег.									
		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.									

				Контрольный	Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью.	91 Бег 60 м, сек: Мальчики: «5» - 9,4 «4» - 9,9 «3» - 10,5 Девочки: «5» - 9,8 «4» - 10,2 «3» - 10,7	Компле кс 4		
				Комбинированный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции - 1.6 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега.	92	Компле кс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги.	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега.	93	Компле кс 4		
				Контрольный	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на угол корпуса тела после отталкивания.	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега на дальность.	94 Метание мяча, м: Мальчики: «5» - 39 «4» - 33 «3» - 27 Девочки: «5» - 26 «4» - 21 «3» - 16	Компле кс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,7 км. Развитие выносливости. ОРУ. Работа маховой ноги при отталкивании в прыжках в длину. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин.	95	Компле кс 4		
				Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые	<b>Уметь</b> распределять	96	Компле		



				ванный	упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Работать над углом отталкивания и движением туловища вперед.	силу на всю дистанцию.		кс 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,8 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 мин.	97	Комплексы 4		
				Контрольный	Бег 1500 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию.	98 Бег 1500 м, мин: Мальчики: «5» - 7,10 «4» - 7,50 «3» - 8,30 Девочки: «5» - 7,50 «4» - 8,30 «3» - 9,20	Комплексы 4		
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном беге до 20 мин.	99	Комплексы 4		
				Комбинированный	Совершенствование навыков работы ног при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	100	Комплексы 4		
				Контрольный	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.	101 Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, м: Мальчики: «5» - 3,80,	Комплексы 4		

						«4» - 3,50 «3» - 2,90 Девочки: «5» – 3,50 «4» - 3.00 «3» – 2,40			
			Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОРУ. Подвижные игры.	<b>Уметь</b> распределять силы на всю дистанцию.	102	Комплексы 4		

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения ( тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Оценки результатов тестирования учащихся 1-11 классов для определения уровня физической подготовленности.

Мальчики.

класс	Подтягивание ( кол-во раз) Высокая перекладина. «3» «4» «5»	Прыжок в длину с места (см). «3» «4» «5»	Челночный бег 3-10 м (см) «3» «4» «5»	Бег 30 м (сек) «3» «4» «5»	Гибкость (см) «3» «4» «5»	6-минутный бег (м) «3» «4» «5»

1	1	2	4	100	115	155	11.2	10.8	9.9	7.5	7.3	5.6	1	3	9	700	750	1100
2	1	2	4	110	125	165	10.4	10.0	9.1	7.1	7.0	5.4	1	3	8	750	800	1150
3	1	3	5	120	130	175	10.2	9.9	8.8	6.8	6.7	5.1	1	3	8.5	800	850	1200
4	1	3	5	130	140	185	9.9	9.5	8.6	6.6	6.5	5.0	2	4	9	850	900	1250
5	1	4	6	140	160	195	9.7	9.3	8.5	6.3	6.1	4.9	2	5	10	900	1000	1300
6	1	4	7	145	165	2.00	9.3	9.1	8.3	6.0	5.8	4.8	2	6	11	950	1100	1350
7	1	5	8	150	170	2.05	9.1	9.0	8.2	5.9	5.6	4.7	2	7	12	1000	1150	1400
8	2	6	9	160	180	2.10	9.0	8.7	8.0	5.8	5.5	4.5	3	8	13	1050	1200	1450
9	3	7	10	175	190	2.20	8.6	8.4	7.7	5.5	5.3	4.5	4	8	14	1100	1250	1500
10	4	8	11	180	195	2.30	8.2	8.0	7.3	5.2	5.1	4.4	5	9	15	1100	1300	1500
11	5	9	12	190	2.05	2.40	8.2	7.9	7.2	5.1	5.0	4.3	5	9	15	1100	1300	1500

Оценка результатов тестирования учащихся 1-11 классов для определения уровня физической подготовленности.

Девочки.

класс	Подтягивание ( кол-во раз) Высокая перекладина.			Прыжок в длину с места (см).			Челночный бег 3-10 м (см)			Бег 30 м (сек)			Гибкость (см)			6-минутный бег (м)		
	«3»	«4	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	3	4	10	85	110	150	11.7	11.3	10.2	7.6	7.5	5.8	2	5	12.5	500	600	900
2	3	6	11	90	125	155	11.2	10.7	9.7	7.3	7.2	5.6	2	6	11.5	550	650	950
3	3	7	12	110	135	160	10.8	10.3	9.3	7.0	6.9	5.3	2	6	13	600	700	1000
4	4	8	13	120	140	170	10.4	10.2	9.1	6.6	6.5	5.2	3	7	14	650	750	1050
5	4	10	14	130	150	185	10.1	9.7	8.9	6.4	6.3	5.1	4	8	15	700	800	1100
6	4	11	15	135	155	190	10.0	9.6	8.8	6.2	6.2	5.0	5	9	16	750	850	1150
7	5	12	16	140	160	200	10.0	9.5	8.7	6.3	6.0	5.0	6	10	18	800	900	1200
8	5	12	17	145	160	200	9.9	9.4	8.6	6.0	5.7	4.9	7	11	19	850	950	1250
9	5	13	18	155	165	205	9.8	9.3	8.5	6.0	5.8	4.9	8	12	20	900	100	1250
10	6	13	19	160	170	210	9.7	9.3	8.4	6.1	5.9	4.8	8	12	20	900	1050	1300

11	6	13	20	160	170	210	9.6	9.2	8.4	6.1	5.9	4.8	8	12	20	900	1050	1300
----	---	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	---	----	----	-----	------	------

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**5 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	<b>Челночный бег 4х9 м, сек</b>	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	<b>Бег 30 м, секунд</b>	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	<b>Бег 500м, мин</b>	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	<b>Бег 1000м, мин</b>	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	<b>Бег 60 м, секунд</b>	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	<b>Бег 2000 м, мин</b>	Без учета времени					
5	<b>Прыжки в длину с места</b>	170	155	135	160	150	130
5	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	7	5	3			
5	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b>	17	12	7	12	8	3
5	<b>Наклоны вперед из положения сидя, см</b>	9	5	3	12	9	6
5	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	35	30	20	30	20	15
5	<b>Бег на лыжах 1 км, мин</b>	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	<b>Бег на лыжах 2 км, мин</b>	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	<b>Многоскоки, 8 прыжков, м</b>	9	7	5			
5	<b>Прыжок на скакалке, 15 сек, раз</b>	34	32	30	38	36	34

**Контрольно- измерительные материалы. Основное звено 5-9 класс.**

1.Как следует рассматривать здоровый образ жизни?

- А . как дань современной моде Олимпийским играм;
- Б. как форму поведения, сохраняющую здоровья;
- В как только рациональное питание и физическая нагрузка;
- Г. как только рациональную двигательную активность.

2.Активный отдых относится к такому направлению физической культуры как ....

- А. реабилитационная физкультура.
- Б. лечебная физкультура.
- В. Адаптивная физическая физкультура.
- Г. рекреационная физическая культура.

1. К оздоровительным системам физической культуры не относятся:

- А. фитнес
- Б. футбол
- В. аэробика.
- Г. атлетическая гимнастика.

4.Для укрепления здоровья следует отдавать предпочтения упражнениям.

- А. на развитие общей выносливости;
- Б.на развитие силы;
- В. На развитие быстроты;
- Г.на развитие скоростно- силовых способностей.

5.Что лежит в основе закаливания?

- А. Купание в холодной воде и ходьба босиком;
- Б.Приспособление организма к внешним факторам;
- В. Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- Г. восстановление здоровья.

6. В процессе ведения дневника здоровья не предполагается наблюдения за:

- А. физической подготовленностью;
- Б. физическим развитием.
- В. условиями проведения самостоятельных занятий;
- Г. самочувствием;

7. К специальной физической подготовке футболиста относится;

- А. кроссовый бег.
- Б. прыжки через барьеры.
- В. Челночный бег с мячом.
- Г. бег на короткие дистанции.

8. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- А. основы техники;
- Б. ведущего звена техники;
- В. подводящих упражнений.
- Г. исходного положения.

9. Под силой как физическим качеством понимается комплекс свойств организмов, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему....

10. Для развития быстроты используются двигательные действия , .....

11. При развитии гибкости следует стремиться к увеличению подвижности....

12. Выносливость человека в большой степени зависит от состояния.....и....систем.

13. Ловкость как физическое качество в большой степени зависит от состояния .... Системы.

14. Составить фрагмент программы занятий спортивно- оздоровительной тренировки ( на примере одного из видов спорта).

15. Описать действия при остановки переломе конечности во время занятий физической культурой и спортом.

Ответы.

№ задания	ответ
1	Б
2	Г
3	Б
4	А
5	Б
6	В
7	В
8	Г
9	За счет мышечных усилий
10	Выполняемые с максимальной скоростью
11	В основных суставах
12	Сердечно-сосудистой и дыхательной
13	Нервной.
14 -15	Оценивается учителем.

Тематическое планирование  
6 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	№ урока
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b><i>Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики (18 часов)</i></b>								
1	<b><i>Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики</i></b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный.	Высокий старт до 10-30 м, бег с ускорением 40м-50 м, , специальные беговые упражнения, ОРУ, Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		1
				Комбинированный	Высокий старт до 10-30 м, бег с ускорением 40м-50 м, , специальные беговые упражнения, ОРУ, Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м		2
				Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10-30 м, бег с ускорением 40м-50 м, , специальные беговые упражнения, ОРУ, Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м		3



				Контрольн й	Высокий старт до 10-30 м, бег с ускорением 40м-50 м, , специальные беговые упражнения, ОРУ, Эстафеты . Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м	Бег 60метров: Мальчики – «5» - 9,8; «4» - 10,3; «3» - 10,8 Девочки – «5» - 10,3; «4» - 10,7; «3» - 11,2	4
	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча	7	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1000 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		5	
Комбинированный			Равномерный бег до 1200 м. Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		6		
Комбинированный			Бег в среднем темпе до 1200 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология прыжков в длину	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать мяч в мишень и на дальность		7		

				Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность		8
				Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 15 мин., метать мяч на дальность		9
				Контрольный	Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 1500 м.	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность, бегать в среднем темпе до 15 мин.	Оценка техники метания мяча на дальность, м. Мальчики – «5» - 36; «4» - 30; «3» - 24. Девочки – «5» - 23; «4» - 19; «3» - 15.	10
				Контрольный	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1000 м на результат	Мальчики – «5» - 4,40; «4» - 5,10; «3» - 5,40 Девочки – «5» - 5.10;	11

							«4» - 5.40; «3» - 6,10	
		Прыжок в длину с места, челночный бег	4	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10, 5x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		12
	Комбинированный			Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10/2 серии, 5x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		13	
	Контрольный			Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10, 5x10/2 серии. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	Прыжок в длину с места, см: Мальчики – «5» - 175; «4» - 163; «3» - 150. Девочки – «5» - 163; «4» - 152; «3» - 141	14	
	Контрольный			Челночный бег 4x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	Оценка усвоения – челночный бег 4x10 м. Мальчики – «5» - 11,3; «4» - 11,8; «3» - 12,3	15	

							Девочки – «5» - 11,9; «4» - 12,4; «3» - 12,9.	
		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	3	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега		16
	Комбинированный			Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега		17	
	Контрольный			Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	Оценка усвоения – прыжок в высоту, см: Мальчики – «5» - 110; «4» - 100; «3» - 90. Девочки – «5» - 105; «4» - 95; «3» - 85.	18	
	<b>Гимнастика(11часов)</b>							
2	<b>Гимнастика</b>	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём	<b>Знать</b> ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении		1

		я		переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	гимнастических упражнений. <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		
			Совершенство-вание ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		2
			Совершенство-вание ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы		3
			Контроль-ный	Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнения	4
			Прикладные	4	Изучение нового	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные

		упражнения, упражнения в равновесии		материала	наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	упражнения		
				Совершенствование ЗУН	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		6
				Совершенствование ЗУН	Переноска партнёра на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		7
				Контрольный	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	8
		<b>Акробатика, лазание</b>	3	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		9

					вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей			
			Комплексный		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		10
			Контрольный		Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	11

**ПУ ПАВ**

Как преодолеть тревожность ?

1

**Волейбол (18)**

	<b>Волейбол</b>			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.		1
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока.	<b>Уметь</b> играть в пионербол с		2

			й	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Работа с набивными мячами. Развитие координационных качеств.	розыгрышем мяча на три касания.		
			Комплексны й	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча. Своевременный выход на мяч и подготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	<b>Уметь</b> играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.		3
			Комплексны й	Стойка и передвижение игрока. Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча. Своевременный выход на мяч и подготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч, правильно принять подготовку для верхней передачи мяча.		4
			Комплексны й	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Совершенствование нижнего приема мяча, своевременного выхода на мяч. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч, правильно принять подготовку для нижнего приема мяча.		5
			Комплексны й	Совершенствование навыков передачи мяча сверху двумя руками, своевременного выхода на мяч, работы ног при	<b>Уметь</b> правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).		6



					приеме снизу. Развитие быстроты.			
				Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче мяча сверху. Выход на мяч, летящий в сторону. Развивать быстроту, прыгучесть.	<b>Уметь</b> правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).		7
				Комплексный	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.	<b>Уметь</b> правильно принять стойку волейболиста для приема мяча снизу.		8
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости.	<b>Уметь</b> изменить направление полета мяча.		9
				Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча над собой. Развитие быстроты и ловкости.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять изготровку для приема мяча.		10
				Комплексный	Совершенствование техники нижнего приема мяча, работы кистей при верхней передаче.	<b>Уметь</b> своевременно выйти на мяч и принять изготровку для приема мяча.		11
				Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Развитие быстроты и ловкости.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров.		12
				Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.,	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х		13

				работы рук и ног при приеме мяча над собой. Развитие выносливости и ловкости.	метров.		
			Контрольн й	Верхняя передача мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров.	Оценка техники выполнения верхней передачи мяча.	14
			Комплексн й	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча., работы рук и ног при приеме мяча над собой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров.		15
			Комплексн й	Нижний прием мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол.	<b>Уметь</b> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 4-х метров.	Оценка техники выполнения нижнего приема мяча.	16
			Комплексн й	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в волейбол. Развитие коллективизма.	<b>Уметь</b> выполнить нижнюю прямую подачу мяча.	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи мяча.	17
			Контрольн й	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в волейбол. Развитие коллективизма.	<b>Уметь</b> выполнить нижнюю прямую подачу мяча.	Оценка техники выполнения нижней прямой	18

			подачи мяча.	
<b>ПУ ПАВ</b>				
Преодоление тревожности.				2

***Лыжная подготовка (22 часа).***

<b><i>Лыжная подготовка</i></b>		22	Комбинированный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.		1
			Комбинированный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Виды лыжного спорта.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.		2
			Комбинированный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		3
			Комбинированный	Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Выпрямление корпуса тела и энергичная работа рук	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		4

	при одновременном бесшажном ходе.			
Комбинированный	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного бесшажного хода.		5
Комбинированный	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном бесшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного бесшажного хода.		6
Комбинированный	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		7
Комбинированный	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники выполнения одновременного бесшажного хода.	8
Изучение	Одновременный двухшажный	<b>Уметь</b> выполнять технику		9

нового материала	ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	одновременного двухшажного хода.		
Комбинированный	Совершенствование техники первого и второго шага при одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2,4 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику одновременного двухшажного хода.		10
Комбинированный	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном двухшажном ходе. Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		11
Контрольный	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники попеременного двухшажного хода.	12
<b>ПУ ПАВ.</b>				
Как начать разговор?				3
Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на		13

	двухшажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие быстроты.	лыжах		
Комбинированный	Совершенствование техники выполнения одновременного двухшажного хода. Распределение силы на всю дистанцию. 2,8 км. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		14
Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном двухшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		15
Комбинированный	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		16
Контрольный	Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3 км. Развитие выносливости.		Оценка техники выполнения одновременного двухшаж	17

			ного хода.	
<b>ПУ ПАВ.</b>				
Манипулирование и давление.				4
Контроль ный	Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.		2 км в мин: Мальчики : «5» - 14.00, «4» - 14.40, «3» - 15.25; девочки: «5» - 14.45, «4» - 15.20, «3» - 15.55.	18
Комбинированный	Спуск с горы в основной стойке. Подъем в гору «ёлочкой». Развитие координации.	<b>Уметь</b> правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		19
Комбинированный	Совершенствование техники выполнения торможения «плугом» и поворота переступанием.	<b>Уметь</b> выполнять торможение «плугом».		20
Комбинированный	Совершенствование техники выполнения торможения	<b>Уметь</b> выполнять торможение «плугом».		21

6. Спортивные игры				«плугом» и поворота переступанием.				
			Контрольный	Совершенствование техники торможения и поворота упором. Проверка техники выполнения торможения «плугом».	Уметь выполнять технику торможения «плугом».	Оценить технику торможения «плугом».	22	
	<b>Баскетбол (8 часа )</b>							
	Баскетбол	8	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы			1
		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение,	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы			2	



			передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол			
		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		3
		Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	4
		Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы		5

			<p>движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>			
		Комбинированный	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы</p>		6
		Комбинированный	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приёмы</p>	<p>Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча</p>	7
		Комбинированный	<p>Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно</p>		8

				одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	технические действия		
<b>Футбол 4 часа.</b>							
			Комбинированный	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		1
			Комбинированный	ОФП. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		2
			Комбинированный	ОФП. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону., ведение мяча и отбор. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		3
			Комбинированный	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		4
<b>Легкая атлетика (17 часов)</b>							
6	<b>Легкая атлетика</b>	Развитие выносливости в беге	17	Комбинированный	Равномерный бег до 8 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 8 минут	1

		на длинные дистанции. Метание малого мяча. Спринтерский бег.		Развитие скоростной выносливости. ТБна уроке л\А			
			Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 10 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 минут		2
			Совершенствование ЗУН	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 20,30.40 м. Техника разбега при метании мяча.	<b>Уметь</b> выполнять стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		3
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40,60 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мяча.	<b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью на 60 м.		4
			Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 1,3 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут		5
			Контрольный	Бег 60 м. Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 60 м с максимальной скоростью.	Бег 60 м, сек: Мальчики: «5» - 9.8, «4» - 10.3, «3» - 10.8; Девочки:	6

							«5» – 10.3, «4» - 10.7, «3» – 11.2.	
			Комбинированный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции - 1.4 км. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Вкладывание массы тела в бросок мяча.	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега.			7
			Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание мяча на дальность с разбега.	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега.			8
			Контрольный	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега на дальность.	Метание мяча, м: Мальчики: : «5» - 36, «4» - 30, «3» - 24; Девочки: «5» – 23, «4» - 19, «3» – 15.		9
			Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,5 км. развитие выносливости. ОРУ.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 мин.			10
			Контрольный	Бег 1000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	<b>Уметь</b> распределять силу на всю дистанцию.	Бег 1000 м, мин: Мальчики		11

				выносливости.		: «5» - 4,40, «4» - 5,10, «3» - 5,40; Девочки: «5» – 5,10, «4» - 5,40, «3» – 6,10.	
		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 1,6 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 мин.		12
	Комбинированный		Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Отталкивание с подседом. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.		13	
	Комбинированный		Работа толчковой и маховой ноги при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.		14	
	Комбинированный		Совершенствование навыков работы ног при отталкивании в прыжках в длину. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега.		15	
	Контрольные		Прыжок в длину с разбега	<b>Уметь</b> прыгать в длину с	Прыжок в	16	

				й	способом согнув ноги. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	разбега.	длину с разбега способом согнув ноги, м: Мальчики: : «5» - 3,60, «4» - 3,20, «3» - 2,70; Девочки: «5» – 3,30, «4» - 2,80, «3» – 2,30.	
				Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры. Подведение итогов года.	<b>Уметь</b> распределять силы на всю дистанцию.		17

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Оценки результатов тестирования учащихся 1-11 классов для определения уровня физической подготовленности.

Мальчики.

класс	Подтягивание ( кол-во раз) Высокая перекладина. «3» «4» «5»			Прыжок в длину с места (см). «3» «4» «5»			Челночный бег 3-10 м (см) «3» «4» «5»			Бег 30 м (сек) «3» «4» «5»			Гибкость (см) «3» «4» «5»			6-минутный бег (м) «3» «4» «5»		
	1	1	2	4	100	115	155	11.2	10.8	9.9	7.5	7.3	5.6	1	3	9	700	750
2	1	2	4	110	125	165	10.4	10.0	9.1	7.1	7.0	5.4	1	3	8	750	800	1150
3	1	3	5	120	130	175	10.2	9.9	8.8	6.8	6.7	5.1	1	3	8.5	800	850	1200
4	1	3	5	130	140	185	9.9	9.5	8.6	6.6	6.5	5.0	2	4	9	850	900	1250



5	1	4	6	140	160	195	9.7	9.3	8.5	6.3	6.1	4.9	2	5	10	900	1000	1300
6	1	4	7	145	165	2.00	9.3	9.1	8.3	6.0	5.8	4.8	2	6	11	950	1100	1350
7	1	5	8	150	170	2.05	9.1	9.0	8.2	5.9	5.6	4.7	2	7	12	1000	1150	1400
8	2	6	9	160	180	2.10	9.0	8.7	8.0	5.8	5.5	4.5	3	8	13	1050	1200	1450
9	3	7	10	175	190	2.20	8.6	8.4	7.7	5.5	5.3	4.5	4	8	14	1100	1250	1500
10	4	8	11	180	195	2.30	8.2	8.0	7.3	5.2	5.1	4.4	5	9	15	1100	1300	1500
11	5	9	12	190	2.05	2.40	8.2	7.9	7.2	5.1	5.0	4.3	5	9	15	1100	1300	1500

Оценка результатов тестирования учащихся 1-11 классов для определения уровня физической подготовленности.

Девочки.

класс	Подтягивание ( кол-во раз) Высокая перекладина.			Прыжок в длину с места (см).			Челночный бег 3-10 м (см)			Бег 30 м (сек)			Гибкость (см)			6-минутный бег (м)		
	«3»	«4	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	3	4	10	85	110	150	11.7	11.3	10.2	7.6	7.5	5.8	2	5	12.5	500	600	900
2	3	6	11	90	125	155	11.2	10.7	9.7	7.3	7.2	5.6	2	6	11.5	550	650	950
3	3	7	12	110	135	160	10.8	10.3	9.3	7.0	6.9	5.3	2	6	13	600	700	1000
4	4	8	13	120	140	170	10.4	10.2	9.1	6.6	6.5	5.2	3	7	14	650	750	1050
5	4	10	14	130	150	185	10.1	9.7	8.9	6.4	6.3	5.1	4	8	15	700	800	1100
6	4	11	15	135	155	190	10.0	9.6	8.8	6.2	6.2	5.0	5	9	16	750	850	1150
7	5	12	16	140	160	200	10.0	9.5	8.7	6.3	6.0	5.0	6	10	18	800	900	1200
8	5	12	17	145	160	200	9.9	9.4	8.6	6.0	5.7	4.9	7	11	19	850	950	1250
9	5	13	18	155	165	205	9.8	9.3	8.5	6.0	5.8	4.9	8	12	20	900	100	1250
10	6	13	19	160	170	210	9.7	9.3	8.4	6.1	5.9	4.8	8	12	20	900	1050	1300
11	6	13	20	160	170	210	9.6	9.2	8.4	6.1	5.9	4.8	8	12	20	900	1050	1300

