Управление образования администрации МО «Заиграевский район»
МБОУ «Онохойская средняя общеобразовательная школа № 2»

Утверждаю Директор МБОУ Онохойской СОШ № 2 _____ Приказ №34/1 от «1» сентября 2014г.	Согласовано заместитель директора по УВР МБОУ_____ СОШ «1» сентября 2014г.	Программа рассмотрена и одобрена на заседании или МО, Протокол № 1 от «1» сентября 2014г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для учащихся 7 классов по физической культуре

учителя : Н.А.Нехорина.

Учебник: Физическая культура
Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич
Программа рассчитана на 3 часа

Пояснительная записка

Программа подготовлена в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией Федерации и Федерального агентства по образованию. образования по заказу Министерства образования и науки Российской

Авторская программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, на основании которой разработана рабочая программа по физической культуре, 2011 года издания. Программа адресована муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению «Онохойская средняя общеобразовательная школа №2» для 5 – 9 классов.

Цели и задачи курса

Цель учебного предмета «Физическая культура» - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников и бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределения учебного материала, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- расширение *межпредметных связей,* ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчета 3 часа в неделю с V по IX класс, в том числе 16 часов для проведения контрольных упражнений и тестирования на класс.

Формы организации образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее занятия). **Уроки физической культуры** – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Технологии обучения

При организации образовательного процесса используются следующие педагогические технологии:

- объяснительно-иллюстративного обучения;
- Проблемного обучения
- Развития критического мышления учащихся;
- Учебной дискуссии;
- Педагогика сотрудничества;

- Гуманно-личностная;
- Игровые;
- Коллективного способа обучения;
- Групповые;
- Системы развивающего обучения с направленностью на развитие творческих качеств личности.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся

По окончанию учебного года учащиеся должны сформировать следующие компетенции:
- способность работать на уроках самостоятельно;
- способность проявлять инициативу;
- готовность замечать проблемы и искать их решения (в игровых видах спорта);
- способность осваивать какие-либо знания по собственной инициативе;
- умение принимать решения на основе здравых суждений.

Ключевые компетенции:
- ценностно-смысловые;
- общекультурные;
- учебно-познавательные;
- информационные;
- коммуникативные;
- социально-трудовые;
- компетенции личностного самосовершенствования.

Виды и формы контроля

В учебном процессе различают следующие виды контроля: оперативный, текущий, поэтапный.

На протяжении учебных занятий осуществляется оперативный контроль, который направлен на обеспечение целесообразного чередования деятельности и покоя, на оценку реакций на учебные и соревновательные нагрузки.

Текущий контроль проводится между занятиями на протяжении до одной недели, который позволяет получать данные для определения новых задач, используемых средств, методов и сопутствующих им условий на предстоящих занятиях.

С помощью поэтапного контроля получают информацию о кумулятивном воздействии проводимых занятий.

Контроль за учебными занятиями заключается в систематической регистрации количественных значений.

Контроль за факторами внешней среды:

- погодные условия;
- состояние спортивных сооружений;
- качество спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы учета учебного процесса – журнал класса, дневник учителя.

Методы контроля – опрос, наблюдение, контрольные упражнения.

Требование к результатам обучения и освоению содержания курса

К концу учебного года учащиеся должны уметь:

* самостоятельно проводить занятия по развитию основных физических качеств;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
* тестировать двигательную подготовленность;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, уметь оказывать первую помощь при травмах;
* правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, техническими средствами физического воспитания.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения культуры;
- О способах и особенностях движения человека;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- О причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Лазание по канату на расстояние 6 м, с Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	190 12 -	175 - 18
К выносливости	Шестиминутный бег, м	1300	1100
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;

* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение;

* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

* хорошее телосложение;

* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами.

* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта;

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

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

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитие целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;

* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнение заданий;

* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразности и эстетической привлекательностью;

* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимание, интереса и уважение;

* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

В области физической культуры:

* владение способами организации и проведение разнообразных форм занятий физической культурой, их планирование и содержательного наполнения;

* владение широким арсеналам двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

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

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

В области познавательной культуры:

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

* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности,

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирование.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Планирование занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие приемы и команды.

Акробатические упражнения и комбинации.

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).

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча.

Коньки. Катание на коньках, повороты, остановка, катание спиной вперед.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, мини-футбол. *Игра по правилам.*

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1	2	3	4
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 Ф.К.
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.3	Примерная программа по физической культуре основного общего образования	Д	
1.4	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень)		
1.5	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.6	Учебник по физической культуре	К	
1.7	Дидактические материалы по основным разделам и темам	Г	
1.8	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре,	Д	

	спорту, олимпийскому движению		
1.9	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	**Демонстрационные печатные пособия**		
2.1	Таблицы по стандартам физического Развития и физической подготов-ти	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	**Экранно-звуковые пособия**		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предметам	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	**Технические средства обучения**		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	
4.2	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.3	Мегафон	Д	
4.4	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного

			учреждения
4.5	Цифровая фотокамера	Д	
4.6	Мультимедиопроектор	Д	
4.7	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
5	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
	Гимнастика		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	К	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья
5.12	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
5.13	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.14	Маты гимнастические	Г	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг)	Г	
5.16	Мяч малый (теннисный)	К	
5.17	Скакалка гимнастическая	К	
5.18	Мяч малый (мягкий)	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
5.21	Секундомер	Д	
5.22	Сетка для переноса малых мячей	Д	
	Легкая атлетика		
5.23	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.24	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.25	Барьеры легкоатлетические трениров-ые	Г	

5.26	Флажки разметочные	Г	
5.27	Лента финишная	Д	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.30	Номера нагрудные	Г	
Спортивные игры			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.32	Мячи баскетбольные	Г	
5.33	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.34	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.35	Стойки волейбольные	Д	
5.36	Сетка волейбольная	Д	
5.37	Мячи волейбольные	Г	
5.38	Табло перекидное	Д	
5.39	Ворота для мини-футбола	Д	
5.40	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.41	Мячи футбольные	Г	
5.42	Номера нагрудные	Г	
5.43	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Туризм			
5.44	Палатки туристские (двуместные)	Г	
5.45	Рюкзаки туристские	Г	
5.46	Комплект туристский бивуачный	Д	
Измерительные приборы			
5.47	Пульсометр	Г	
5.48	Комплект динамометров ручных	Д	
5.49	Весы медицинские с ростомером	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.50	Аптечка медицинская	Д	
6	**Спортивные залы (кабинеты)**		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения

			динамических пауз
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	**Пришкольный стадион (площадка)**		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр

К – комплект

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Примерный календарно тематический план-график по физической культуре для 5 – 9 классов
(при трех занятиях в неделю)

Первая четверть

Раздел учебной программы	**Часы**	**Сентябрь – ноябрь** **Номера уроков**																										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Основы знаний		***В процессе уроков***																										
Легкая атлетика	6																											
Кроссовая подготовка	6																											
Баскетбол	12																											
Мини-футбол	3																											
Контрольные упражнения							+						+											+	+			
Тестирование физической подготовленности				*	*																							

Вторая четверть

Раздел учебной программы	**Часы**	**Ноябрь – декабрь** **Номера уроков**																			
		28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Основы знаний		***В процессе уроков***																				

Мини-футбол	7																						
Гимнастика	14																						
Контрольные упражнения								+														+	+
Тестирование физической подготовленности															*								*

Третья четверть

Раздел учебной программы	**Часы**	**Январь – март** **Номера уроков**																					
		49 50	51 52	53 54	55 56	57 58	59 60	61 62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
Основы знаний		***В процессе уроков***																					
Коньки	14																						
Баскетбол	16																						
Контрольные упражнения							+	+														+	+

Четвертая четверть

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС.

Раздел учебной программы	**Часы**	**Апрель – май** **Номера уроков**																							
		79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	**100** 101	**102** 103	**104** 105
Основы знаний		***В процессе уроков***																							
Легкая атлетика	15																								
Волейбол	12																								
Контрольные упражнения												+	+						+	+		+	+		
Тестирование физической подготовленности																								*	*

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Номер урока
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1	**Легкая атлетика 6 часов**	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	**Знать** правила ТБ на уроках л/а. **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью		Комплекс 1	1-1нед сент.
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	**Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью		Комплекс 1	2--1нед сент.
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м); Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	**Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1	3--2нед сент.
				Учетный	Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью	Мальчики: «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3»-10,2. Девочки: «5» - 9,8; «4» - 10,4; «3»-10,9	Комплекс 1	4--2нед сент.
		Прыжок в длину согнув ноги,	2	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное	**Уметь** прыгать в длину с разбега,		Комплекс 1	5--2нед сент.

		метание малого мяча			расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	метать на дальность мяч			
				Учетный	Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	**Уметь** прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч	Мальчики: 360, 340, 320. Девочки: 340,320,300	Ком-плекс 1	6--3нед сент.
2	**Кроссовая подготовка 6 часов**	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствии	6	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Ком-плекс 1	7--3нед сент.
				Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком-плекс 1	8--3нед сент.
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком-плекс 1	9--4нед сент.
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия		Ком-плекс 1	10-4нед сент.
				Совершенствование	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные бе-	**Уметь** бежать в равномерном		Ком-плекс 1	11-4нед

				ЗУН	говые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований	темпе 20 минут			сент.
				Учетный	Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут	Без учета времени	Комплекс 1	12-1нед окт.
3	**Спортивные игры 22 часа**	Баскетбол	12	Изучение нового материала	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи 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	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	13-1нед окт.
				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи 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	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	14-1нед окт.
				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи 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	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	15-2нед окт.

					позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления				
				Комбини-рованный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи 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, внимания и мышления	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Ком-плекс 3	16-2нед окт.
				Комбини-рованный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи 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 баскетбола	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3	17-2нед окт.
				Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3	18-3нед окт.

					Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей				
				Комбинированный	Сочетание приемов 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 2х 1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	19-3нед окт.
				Комбинированный	Сочетание приемов 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	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Комплекс 3	20-3нед окт.
				Комбинированный	Сочетание приемов 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	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	21-4нед окт.
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и 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	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	22-4нед окт.
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивле-	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным		Комплекс 3	23-4нед окт.

					нием. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	пра^ вилам			
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра. Развитие координационный способностей	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3	24-1нед нояб.
		Мини-футбол	10	Изучение нового материала	Обучение передвижения игрока скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра «мяч из круга».	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу		Ком-плекс 2	25-1нед нояб.
				Совершен ствование ЗУН	Совершенствование передвижения игрока скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Эстафета с катанием набивного мяча.	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы		Ком-плекс 2	26-1нед нояб.
				Совершен ствование ЗУН	Совершенствование передвижения игрока скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Применение разученных приёмов в условиях игры	**Уметь** выполнять удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	Оценка техники удара по неподвиж-ному и катящемуся мячу	Ком-плекс 2	27-1нед нояб.
				Комплекс-ный	Совершенствование передвижения игрока скрестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся	**Уметь** выполнять удары по		Ком-плекс 2	28-3нед нояб.

					мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. Применение разученных приёмов в условиях игры. Подвижные игры: «сквозь защиту противника, «воздушная эстафета»	неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы			
				Изучение нового материала	Ведение мяча с обводкой препятствий. Жонглирование мячом: ногами, головой, на месте и в движении. Удары левой и правой ногой по мячу после отскока от земли. Эстафеты.	**Уметь** выполнять удары левой и правой ногой по мячу после отскока от земли		Ком-плекс 3	29-3нед нояб.
				Совершен ствование ЗУН	Ведение мяча с обводкой препятствий. Жонглирование мячом: ногами, головой, на месте и в движении. Удары левой и правой ногой по мячу после отскока от земли. Эстафеты.	**Уметь** выполнять удары левой и правой ногой по мячу после отскока от земли		Ком-плекс 3	30-3нед нояб.
				Комбини рованный	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы: приземление летящего мяча. Эстафета с ведением мяча по кругу.	**Уметь** выполнять остановку мяча.		Ком-плекс 3	31-4нед нояб.
				Комбини рованный	Ведение мяча: ведение мяча в парах в различных направлениях с передачей партнёру на расстоянии 10-12 метров. Игровые упражнения. Учебная игра.	**Уметь** выполнять передачу на расстоянии		Ком-плекс 3	32-4нед нояб.
				Совершен ствование ЗУН	Ведение мяча: ведение мяча в парах в различных направлениях с передачей партнёру на расстоянии 10-12 метров. Игровые упражнения. Учебная игра.	**Уметь** выполнять передачу на расстоянии		Ком-плекс 3	33-4нед нояб.
				Учётный	Жонглирование мячом. Приём контрольных нормативов. Учебная игра.	**Уметь** выполнять жонглирование мячом ногами	Оценка техники жонгли рования	Ком-плекс 3	34-5нед нояб

4	**Гимнастика 14 часов**	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	**Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе		Комплекс 2	35-5нед нояб
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития Гибкости	**Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе		Комплекс 2	36-5нед нояб
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2	37-1нед дек.

				Учетный	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе	**Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка техники выполнения висов, подтягивания - мальчики: 8-6-3; девочки:19-15-8	Комплекс 2	38-1нед дек.
		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 способностей	**Уметь** выполнять опорный прыжок		Комплекс 2	39-1нед дек.
				Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** выполнять опорный прыжок		Комплекс 2	40-2нед дек.
				Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** выполнять опорный прыжок		Комплекс 2	41-2нед дек.
				Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2	42-2нед дек.
		Акробатика	6	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 приема. Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации		Комплекс 2	43-3нед дек.
				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 приема. Развитие	**Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в		Комплекс 2	44-3нед дек.

					силовых способностей	комбинации			
				Совершен-ствование 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 приема. Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации		Ком-плекс 2	45-3нед дек.
				Комплекс-ный	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стоика на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема		Ком-плекс 2	46-4нед дек.
				Комплекс-ный	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стоика на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема		Ком-плекс 2	47-4нед дек.
				Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стоика на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	Техника выполнения акробатических упражнений, лазания по канату на расстояние 6-5-3	Ком-плекс 2	48-4нед дек.
6	**Коньки 14 часов**	Техника передви-жения на коньках.	14	Изучение нового материала	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперёд	**Уметь** бежать короткими шагами со старта		Ком-плекс 4	49-50-2нед янв.

				Комплекс ный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперёд. Повороты скрестным шагом, переступанием, толчком одной ноги, не отрывая ото льда коньков.	**Уметь** делать повороты скрестным шагом и переступанием		Ком-плекс 4	51-2нед янв.-52
				Совершен ствование ЗУН	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперёд. Повороты скрестным шагом, переступанием, толчком одной ноги, не отрывая ото льда коньков.	**Уметь** делать повороты скрестным шагом и переступанием		Ком-плекс 4	53-54-3нед янв.
				Комплекс ный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперёд. Техника торможения и остановки плугом и полуплугом, с поворотом на 90^0 на одной ноге, с поворотом на 90^0 на двух ногах.	**Уметь** делать торможение и остановки изученными приёмами		Ком-плекс 4	55-56-4нед янв.
				Учётный	Бег 400 метров. Развитие выносливости. Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперёд. Техника торможения и остановки плугом и полуплугом, с поворотом на 90^0 на одной ноге, с поворотом на 90^0 на двух ногах.	**Уметь** пробегать 400 метров с максимальной скоростью с высокого старта.		Ком-плекс 4	57-4нед янв.-58-1нед фев.
				Комплекс ный	Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперёд. Повороты скрестным шагом, переступанием, толчком одной ноги, не отрывая ото льда коньков.	**Уметь** делать повороты скрестным шагом и переступанием		Ком-плекс 4	59-60-1нед фев.
				Учётный	Бег 400 метров. Развитие выносливости. Бег скользящим шагом, коротким шагом, бег скрестными шагами, бег спиной вперёд. Техника торможения и остановки плугом и полуплугом, с поворотом на 90^0 на одной ноге, с поворотом на 90^0 на двух ногах.	**Уметь** пробегать 400 метров с максимальной скоростью с высокого старта.		Ком-плекс 4	61-62-2нед фев.
7	**Спортив-ные игры**	Баскетбол	16	Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и оста-новок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным	**Уметь** играть в баскет-бол по		Ком-плекс 3	63-2нед

	28 часов				сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам			фев.
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и 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	**Уметь** играть в баскет-бол по упрощенным пра^ вилам		Комплекс 3	64-3нед фев.
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра. Развитие координационный способностей	**Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	65-3нед фев.
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остано-вок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении однойрукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра. Развитие координационный способностей	**Уметь** играть в баскет-бол по упрощенным правилам	•	Комплекс 3	66-3нед фев.
				Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остано-вок. Передача мяча в тройках со сменой	**Уметь** играть в баскет-бол по		Комплекс 3	67-4нед фев.

					мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1,3х1. Учебная игра. Развитие координационный способностей	упрощенным правилам			
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остано-вок. 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 координационный способностей	**Уметь** играть в баскет-бол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3	68-4нед фев.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и оста-новок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационный способностей	Уметь играть в баскет-бол по упрощенным правилам	Оценка техники пе-редачи мяча в тройках со сменой мест	Ком-плекс 3	69-4нед фев.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и оста-новок. 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 координационный способностей	**Уметь** играть в баскет-бол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3	70-1нед марта.

				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и оста- новок. 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 координационный способностей	**Уметь** играть в баскет-бол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3	71-1нед марта.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и оста-новок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной ру-кой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Разви-тие координационных способностей	**Уметь** играть в баскет-бол по упрощенным правилам	Оценка техники штрафного броска	Ком-плекс 3	72-1нед марта.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остано- вок. 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 координационный способностей	**Уметь** играть в баскет-бол по упрощенным правилам	•	Ком-плекс 3	73-2нед марта.
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остано- вок. 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 координационный способностей	**Уметь** играть в баскет-бол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3	74-2нед марта
				Комбини-рованный	Сочетание приемов передвижений и остано- вок. 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 координационный способностей	**Уметь** играть в баскет-бол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3	75-2нед марта
				Комбини-	Сочетание приемов передвижений и	Уметь играть в	Оценка техники	Ком-	76-

				рованный	оста- новок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационный способностей	баскет- бол по упрощенным правилам	пе- редачи мяча в тройках со сменой мест	плекс 3	3нед марта
				Комбини- рованный	Сочетание приемов передвижений и оста- новок. 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 координационный способностей	**Уметь** играть в баскет- бол по упрощенным правилам		Ком- плекс 3	77- 3нед марта
				Комбини- рованный	Сочетание приемов передвижений и оста- новок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной ру- кой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Разви- тие координационных способностей	**Уметь** играть в баскет- бол по упрощенным правилам	Оценка техники штрафного броска	Ком- плекс 3	78- 3нед марта
		Волейбол	12	Освоение нового материала	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам		Ком- плекс 3	79- 1нед апр.
				Совершен- ствование ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Термино- логия игры	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам		Ком- плекс 3	80- 1нед апр.
				Комплекс- ный	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Ком- плекс 3	81- 1нед апр.

				Совершенствование ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	82-2нед апр.
				Комплексный	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку	Комплекс 3	83-2нед апр.
				Совершенствование ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам			84-2нед апр.
				Комбинированный	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс 3	85-3нед апр.
				Совершенствование ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	86-3нед апр.
				Совершенствование ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	87-3нед апр.

				Совершенствование ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	88-4нед апр.
				Совершенствование ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам		Комплекс 3	89-4нед апр.
				Совершенствование ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	**Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники - нападающий удара	Комплекс 3	90-4нед апр.
8	**Легкая атлетика 15 часов**	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	**Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью	.	Комплекс 4	91-1нед мая.
				Совершенствование ЗУН	Высокий старт 20—40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	**Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью		Комплекс 4	92-1нед мая.
				Совершенствование ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	**Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью		Комплекс 4	93-1нед мая.

				Учетный	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	**Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью	Мальчики: «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3»- 10,2. Девочки: «5» - 9,8; «4» - 10,4; «3»-10,9	Комплекс 4	94-2нед мая.
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	3	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные бегрвые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	**Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега		Комплекс 4	95-2нед мая.
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные бегрвые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	**Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега		Комплекс 4	96-2нед мая.
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	**Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники прыжка в высоту, метания: мальчики: «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; девочки: «5» - 28 м; «4» - 24 м;	Комплекс 4	97-3нед мая.
		Бег на средние дистанции	4	Комбинированный	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	**Уметь** пробегать дистанцию 1500 м	Без учета времени	Комплекс 1	98-3нед мая.
				Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Комплекс 1	99-3нед мая.

				Совершен-ствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонталь-ных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	**Уметь** бежать в равномерном темпе 20 минут		Ком-плекс 1	100 10 1-4нед мая.
		Спринтер-ский бег, эстафетный бег	2	Совершен-ствование ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Спе-циальные беговые упражнения. ОРУ. Чел-ночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	**Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью		Ком-плекс 4	102-4нед мая. 103
		Спринтер-ский бег, эстафетный бег	**2**	Учетный	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скорост-ных качеств	**Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью	Мальчики: «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3»-10,2. Девочки: «5» - 9,8; «4» - 10,4; «3»-10,9	Ком-плекс 4	104 10 5--5нед мая.