

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18 г. Каменск – Шахтинский

Рассмотрено

педагогическим советом

МБОУ СОШ №18

протокол № 1 от 31.08.20

«Утверждаю»

директор МБОУ СОШ №18

И.Н. Шувалова И.Н.

приказ № 170 от 31.08.20



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс) 7

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 99

Учитель Погребняков Д.Р. (Ф.И.О.)

УМК Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

(авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич) - М.: Просвещение, 2010

2020-2021 учебный год

Содержание

- | | |
|---|---------|
| 1. Раздел «Пояснительная записка» | 3 стр. |
| 2. Раздел « Планируемые результаты освоения предмета» | 10 стр. |
| 3. Раздел «Содержание учебного предмета» | 11 стр. |
| 4. Раздел «Календарно-тематическое планирование» | 18 стр. |

Раздел 1 «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Ориентирована на учащихся 5 класса и реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального Закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями) (далее «Закон об образовании»).
2. –приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 №40936);
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 №40937);
3. Письма Минобрнауки РФ от 03.03.2016 № 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программе учебных предметов, курсов»;
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. (Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 №254)
5. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ №18.
6. Положение о рабочей программе учителя МБОУ СОШ №18.
7. Учебный план МБОУ СОШ №18 на 2020-2021 учебный год.
8. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» - СанПин 2.4.2821-10.
9. Учебник *В. И. Лях, А. А. Зданевич*) - М.: Просвещение, 2010

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на решение следующих задач:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

В ходе текущих и итоговых проверок учитываются знания учащихся по физической культуре, степень овладения играми, усвоения техники двигательных умений и навыков, предусмотренных программой, владения видами самостоятельных занятий и выполнения учебных нормативов. Каждый из перечисленных компонентов в одинаковой степени влияет на общую итоговую оценку по предмету. Систематическая проверка уровня физической подготовленности учащихся способствует устранению отдельных недостатков в их физическом развитии.

За качество выполнения всех видов упражнений, в том числе и игр, устанавливаются следующие критерии оценок.

Оценка «5»-упражнение выполнено без ошибок, четко, легко, уверенно. В играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

Оценка «4»-упражнение выполнено правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допускались незначительные ошибки. В играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно пользовался изученными движениями для достижения необходимых результатов.

Оценка «3»-упражнение выполнено, но с большим напряжением, допущено несколько значительных ошибок. В играх учащийся показал лишь знание основных правил, но не всегда умело пользовался изученными движениями.

Оценка «2»-упражнение выполнено неправильно, неоднократно допускались значительные ошибки. В игре учащийся показал незнание правил, неумение играть.

При оценивании принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, особенности конституции тела, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

В программу включены учебные нормативы. Учитель при определении оценки успеваемости ориентируется на них. Для учащихся, имеющих отставания в физическом развитии, допускается уменьшение показателей по выполнению учебных нормативов.

Проверка у учащихся знаний по физической культуре и гигиенических требований проводится путём опроса с выставлением дифференцированной оценки. При неполных или неправильных ответах учитель даёт дополнительные разъяснения учащимся.

Проверка выполнения домашних заданий (подготовка спортивной формы, повторение упражнений и др.) осуществляется систематически в течение учебного года.

Учащиеся, обучающиеся в классах ЗПР, занимаются на уроках совместно со школьниками основной группы по общей программе, но в учебной работе осуществляется к ним индивидуальный подход, постепенность в выборе упражнений, количество их повторений, обращается внимание на определение объёма физической нагрузки.

Оценка успеваемости учащихся, обучающихся в классах ЗПР, проводится на общих основаниях, за исключением тех игр и физических упражнений, которые им противопоказаны по заключению врача.

Учащиеся, временно освобождённые от занятий, обязаны присутствовать на уроках и выполнять посильные задания учителя в роли помощников. Учащиеся, освобождённые на длительный срок, оцениваются по устным ответам. Учащиеся, освобождённые от уроков на улице, занимаются в спортивном зале.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

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

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, не умение использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

Место предмета в базисном учебном плане.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 522 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с 5 по 9 классы.

В 7 классе рабочая программа рассчитана на 99 учебных часов.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

В данной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного

отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности», раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Обще учебные умения, навыки и способы деятельности.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечание
Магнитофон	1	
Аудиозаписи	20	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CDR, CD RW, MP3, а также магнитных записей
Микрофон	1	
Компьютер	1	Тех. требования: привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
Гимнастика		
Стенка гимнастическая, пролет 0.8м.	8	
Бревно гимнастическое напольное	2	
Козел гимнастический	2	
Конь гимнастический	3	
Перекладина гимнастическая	1	
Перекладина навесная	8	
Брусья гимнастические, разновысокие	1	
Брусья гимнастические, параллельные	1	
Канат для лазания, с механизмом крепления	1	

Мост гимнастический подкидной	3	
Скамейка гимнастическая жесткая	10	
Гантели наборные	4	
Штанги тренировочные	1	
Гири весом 16, 24, 32 кг	6	
Гантели простые 1,2,3 кг.	10	
Маты гимнастические	25	
Мяч набивной (1 кг)	25	
Мяч резиновый для художественной гимнастики	15	
Скакалка гимнастическая	35	
Палка гимнастическая	20	
Обруч гимнастический	20	
Легкая атлетика		
Планка для прыжков в высоту	2	
Стойки для прыжков в высоту	2	
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	
Рулетка измерительная (10м; 50м)	2	
Мячи для метания (150г)	20	
Мяч теннисный	5	
Свистки судейские	1	
Секундомер	1	

Материально-техническое оснащение образовательного процесса

1. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 3 – м.: Советский спорт, 2012. – 160 с.: ил.
2. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2012. – 700 с.
3. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьев, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПрес, 2012.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2009.- 400 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2010.- 496 с., ил.
6. Никифоров А.А., Серeda Н.С. «Ура-футбол!». Методические рекомендации для учителей физической культуры.- Издательство БелРИПКППС, 2009
7. Никифоров А.А., Серeda Н.С. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным и массовым видам спорта.- Издательство БелРИПКППС, 2009
8. Учебник. Матвеев А.В. Физическая культура, М., Просвещение, 2014г

Работа с детьми-инвалидами, одарёнными и слабоуспевающими учащимися

Одной из важнейших задач основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего

образования является обеспечение «условий для индивидуального развития всех обучающихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения, – детей-инвалидов и детей с ОВЗ, одарённых детей и детей испытывающих трудности в обучении»

Работа по этим направлениям проводится в соответствии с программой школы по работе с детьми-инвалидами, одаренными

2 раздел Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования на базовом уровне выпускник научится: (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке) В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности. Знания о физической культуре Выпускник научится: ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). Выпускник получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Способы физкультурной деятельности Выпускник научится: отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. Выпускник получит возможность научиться: вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические

упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. Выпускник получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России). II. Содержание учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне Знания о физической культуре Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Результаты обучения.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту.

Требования направлены на реализацию личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Метапредметные результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. - Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью

РАЗДЕЛ 3 ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности . Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями:

- утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью .

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т. п.).

Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки:

- преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, передвижения в висячем и упорном, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности .

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности .

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно- оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

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

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Акробатические упражнения и комбинации:

девушки:

- кувырок вперед в группировке; кувырок назад в группировке;
- кувырок назад в полушпагат;
- мост из положения стоя;
- акробатическая комбинация.

юноши:

- кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев;
- кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением;
- кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев;
- стойка на голове и руках из упора присев.

Опорные прыжки:

девушки:

- прыжок через гимнастического козла ноги врозь;

юноши:

- прыжок через гимнастического козла в длину, согнув ноги.

Лазанье по канату:

юноши:

- способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно:

Девушки:

- ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны;
- передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках;
- подскоки в полуприсед;
- равновесие на одной ноге;
- упор присев и полушпагат;
- соскок (прогнувшись толчком ног из стойки поперек).

Гимнастическая перекладина (низкая)

Юноши:

- переворот в упор толчком двух ног из виса стоя;
- соскок махом назад из упора с поворотом на 90°
- соединение из 2-3 элементов.

Гимнастическая перекладина (высокая):

Юноши:

- подтягивание.

Гимнастические брусья (разной высоты):

Девушки:

- махом одной и толчком другой переворот в упор на нижней жерди из виса стоя;
- из упора на нижней жерди соскок махом назад с поворотом;
- соединение из 2-3 элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метания малого мяча:

- на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине;
- по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- специальные упражнения и технические действия без мяча;
- ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов);

- ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении;
- групповые и индивидуальные тактические действия;
- игра по правилам.

Волейбол:

- специальные упражнения и технические действия без мяча;
- подача мяча (нижняя и верхняя);
- прием и передача мяча стоя на месте и в движении;
- групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол):

- специальные упражнения и технические действия без мяча;
- ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов);
- удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча);
- остановка катящегося мяча;
- приземление летящего мяча;
- групповые и индивидуальные тактические действия;
- игра по правилам.

Развитие физических качеств.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

Подвижные игры и эстафеты.

Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности:

- сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (20ч).

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№	Физически	Контрольное	⌘	Уровень
---	-----------	-------------	---	---------

п/п	е способность	упражнение (тест)		Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м/с	11	6.3 и выше	6.1 -5.5	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3 -5.7	5.1 и ниже
			12	6.0	5.8 -5.4	4.9	6.3	6.2 -5.5	5.0
			13	5.9	5.6 -5.2	4.8	6.2	6.0 -5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9 -5.4	4.9
			15	5.5	5.3 – 4.0	4.5	6.0	5.8 -5.3	4.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м/с	11	9.7 и выше	9.3 -8.8	8.5 и ниже	10.1 и выше	9.7-9.3	8.9 и ниже
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	11	140 и ниже	160 -180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6 – минутный бег/м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и ниже	700 и ниже	850 - 1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000 - 1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание (Кол-во раз)	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	21
			14	2	6-7	9	5	13-15	22
			15	3	7-8	10	5	14-15	23

Контрольные нормативы в 7 классе.

	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 метров	9,7	10,4	11,2	10,0	10,7	11,5
Бег 1500 м	8,30	9,40	10,30	11,00	11,20	12,20
Прыжки в длину с разбега	3,70	3,50	2,80	3,40	3,00	2,50
Прыжки в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
Метание мяча на дальность	38	31	23	26	19	16
Подтягивание	8	5	2	11	8	5
Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150
Прыжки со скакалкой за минуту	110	100	90	120	110	100

Раздел 4 «Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.»

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	оборудование	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
										план	факт
I четверть 1.		Инструктаж по технике безопасности. Бег 60 метров. Прыжок в длину с места.	1	Беговые колодки. Рулетка Секундомер свисток	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования к инструкций. Устный опрос		Прыжок в длину с места.	02.09	
2		Развитие скоростных способностей . Бег 60 метров Прыжок в длину с места.	1	Беговые колодки. Рулетка Прыжковая яма Свисток секундомер	Комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	тестирование	Подтягивание	04.09	
3		Силовая подготовка: Подтягивание (м)	1	Гимнастический турник свисток	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной	Уметь демонстрировать Подтягивание и	Тестирование		07.09	

		Поднимание ног в висе (д) Низкий старт.				бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Разучивание техники низкого старта	поднимание ног в висе.	Обучение			
4-5		Техники низкого старта.. Кроссовая подготовка. Эстафеты с предметами.	2	Эстафетные палочки Секундомер свисток	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Бег в сочетании с ходьбой 300х 3; 60х2 Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь продемонстрировать финальное усилие в беге. Следить за самочувствием во время бега.	текущий	Бег на выносливость в мед. темпе.	9.09 11.09	
6-7		Совершенство ование техники низкого старта Кроссовая подготовка. Эстафеты с предметами. Развитие скоростных способностей .	2	Эстафетные палочки Свисток секундомер	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. Бег в сочетании с ходьбой 350х 3; 60х2. Эстафеты, встречная эстафета с мячами.	Уметь продемонстрировать старт. Следить за самочувствием во время бега.	текущий	Старт с опорой на одну руку.	14.09 16.09	
8		Зачет техники низкого старта Бег 60 метров. Кроссовая подготовка. Эстафеты с предметами.	1	Эстафетные палочки Секундомер, свисток	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой 400 х 3. Бег 60 метров.	Уметь продемонстрировать технику старта, финальное усилие в спринтерском беге. Уметь контролировать ЧСС.	зачет		18.09	
9		Зачет бег на 60 метров. Кроссовая подготовка. Подвижная игра «Четыре огня»	1	Беговые колодки Свисток секундомер	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой 400 х 3. Бег 60 метров.	Уметь выполнять спринтерский бег со старта.	зачет		21.09	

10-11	Прыжки	Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка. Игра «Четыре огня»	2	Рулетка Свисток Секундомер Прыжковая яма	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Корректировка техники бега	текущий		23.09 25.09	
12-13		Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка. Игра «Четыре огня»	2	Рулетка Свисток Секундомер Прыжковая яма	совершенство вание	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	Уметь демонстрировать технику прыжка в целом. Корректировка техники бега	текущий		28.09 30.09	
14		Тестирование : кроссового бега 1000 метров. Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги». Игра «Перестрелка»	1	Секундомер Свисток Рулетка Прыжковая яма	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Закрепить фазу полета. Бег 1000 м.	Тестирование бега 1000 метров.	тестирование		02.10	
15		Зачет прыжка в длину разбега. Кроссовая подготовка. Игра «Перестрелка»	1	Свисток Секундомер Прыжковая яма	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Уметь продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	зачет		05.10	
16-17	Метание	Метание мяча на дальность с 3-4 шагов	2	Малый мяч 150 гр секундомер ,свисток,	обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые	Уметь продемонстрировать скрестный шаг	текущий	Выполнение скрестного шага.	07.10 09.10	

		разбега. Кроссовая подготовка. Игра: « Мяч по кругу»				упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в чередовании с ходьбой 500мх3.	Следить за дыханием во время бега.				
18 -19		Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Игра: « Мяч по кругу»	2	Малый мяч 150 гр секундомер ,свисток, рулетка	совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в умеренной интенсивности до 8 минут.	Уметь демонстрировать технику броска. Корректировка техники бега	текущий		12.10 14.10	
20		Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Игра: « Мяч капитану»	1	Малый мяч 150 гр секундомер ,свисток рулетка	закрепление	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в умеренной интенсивности до 8 минут.	. Уметь демонстрировать технику броска. Корректировка техники бега	текущий		16.10	
21		Зачет метание мяча на дальность с разбега. Кроссовая подготовка. Игра: « Мяч капитану»	1	Малый мяч 150 гр секундомер ,свисток ,рулетка	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в умеренной интенсивности до 8 минут.	Уметь демонстрировать выполнение метания на результат. Следить за самочувствием в беге.	зачет		19.10	
22-23		Челночный бег 3х10м. Кроссовая	2	Свисток секундомер ,рулетка	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать	текущий		21.10 23.10	

		подготовка. Игра «разведчики и пограничники»				Разнообразные прыжки и многогскоки. Челночный бег 3х10 Переменный бег – 10 минут.	быстроту и ловкость в челночном беге				
24		Зачет бега 1500 метров. Эстафеты с предметами.	1	Эстафетные палочки Свисток Секундомер	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Зачет		26.10	
25 -26		Скиппинг. Подвижные игры «Перестрелка» Мини-футбол.	3	Футбольный мяч Свисток секундомер	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Групповые прыжки через скакалку.	Уметь демонстрировать ловкость и внимание в скиппинге.	текущий		06.11 09.11	
27 -28		Правила безопасности на уроках спортивных игр. Повороты с мячом на месте. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с баскетбольными мячами.	2	Секундомер Свисток Мяч баскетбольный	обучение	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Повороты с мячом на месте. Ведение мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		11.11 13.11	
29 -30		Передачи мяча в парах на месте различными способами. Повороты с мячом на месте. Ведение мяча с изменением	2	Мяч Свисток Секундомер	совершенство вание	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Коррекция техники выполнения поворотов на месте.	текущий		16.11 18.11	

		направления. Эстафеты с баскетбольны ми мячами. Игра: «Перестрелка »				стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.					
31		Зачет: Передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте. Передача мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча в парах на месте Повороты с мячом на месте. Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Перестрелка »	1	Мяч Секундомер Свисток	комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Повороты с мячом на месте. Ведение мяча с изменением направления. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Уметь демонстрировать передачи мяча двумя руками от груди в парах на месте, передача мяча двумя руками из- за головы, одной рукой от плеча в парах на месте	Зачет		20.11	
32		Зачет: техники поворотов с мячом на		Мяч Секундомер Свисток	комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать поворот с мячом на месте.	зачет		20.11	

		месте. Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Перестрелка»				упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Повороты с мячом на месте. Ведение мяча с изменением направления.					
33-34		Ведение мяча правой и левой рукой с разной высотой отскока, с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Игра «мяч водящему»	2	Мяч Секундомер Свисток	обучение	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка техники ведения мяча.	текущий		23.11 25.11	
35		Зачет: Ведение мяча правой и левой рукой с разной высотой отскока, с изменением	1	Мяч Секундомер Свисток	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом	Уметь демонстрировать ведение мяча правой и левой рукой с разной высотой отскока, с изменением направления.	зачет		27.11	

		направления. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Игра «десять касаний»				мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Развивать чувство коллективизма в игре.					
36-37		Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Броски мяча по кольцу после ведения. Игра «десять касаний»	2	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	совершенство вание	ОРУ в движении. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Бросок по кольцу после ведения Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Развитие двигательных навыков.	Уметь выполнять передачу мяча одной рукой от плеча после ведения. Броски мяча по кольцу после ведения.	текущий		30.11	
38		Зачет: передача мяча одной рукой от плеча после ведения Броски мяча по кольцу после ведения Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Бросок по кольцу после ведения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь продемонстрировать передачу мяча одной рукой от плеча после ведения.	зачет		02.12	

39-40		Броски мяча по кольцу после ведения. Передачи мяча двумя руками после ловли в движении парами. Игра «Перестрелка»	3	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Передачи мяча двумя руками после ловли в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники передачи мяча в движении в парах.	текущий		04.12 07.12	
41		Зачет: Броски мяча по кольцу после ведения. Передачи мяча двумя руками после ловли в движении парами. Игра «Перестрелка»	1	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Передачи мяча двумя руками после ловли в движении парами. Броски мяча по кольцу после ведения. Развитие двигательных качеств.	Уметь демонстрировать технику бросков мяча по кольцу после ведения.	зачет		09.12	
42-43		Передачи мяча двумя руками после ловли в движении парами. Учебная игра по упрощенным правилам. ОФП	2	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	совершенство вание	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Передачи мяча двумя руками после ловли в движении парами. Разучить правила игры в баскетбол. Комплекс упражнений с отягощением.	. Уметь демонстрировать технику передачи мяча в движении в парах	текущий		11.12 14.12	
44-45	Волейбол 12 час.	Передача мяча двумя руками сверху и снизу индивидуально и в парах. Нижняя прямая	2	Мяч баскетбольный Секундомер Свисток	обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Передача мяча двумя руками сверху и снизу индивидуально и в парах. Нижняя прямая подача мяча.	Корректировка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу индивидуально и в парах. Нижняя прямая подача мяча.	текущий		16.12 18.12	

		подача мяча. Игра» Пионербол»				Развитие двигательных качеств и чувства коллективизма в игре					
46-47		Передача мяча двумя руками сверху и снизу индивидуально и в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра» Пионербол»	1	Баскетбольный мяч, Свисток Секундомер Беговая дорожка магнитная «Stingrey»/ST-827MD/ Бенч Neomotijn BW-400	совершенство вание	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Передача мяча двумя руками сверху и снизу индивидуально и в парах. Нижняя прямая подача мяча. Развитие двигательных качеств и чувства коллективизма в игре	Уметь продемонстрировать передачу мяча двумя руками сверху и снизу индивидуально и в парах. Нижняя прямая подача мяча.	текущий		21.12 23.12	
48		Передача мяча двумя руками сверху и снизу индивидуально и в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра» Пионербол»	2	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер	совершенство вание	Повторный инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения Передача мяча двумя руками сверху и снизу индивидуально и в парах. Нижняя прямая подача мяча. Развитие двигательных качеств и чувства коллективизма в игре	Фронтальный опрос Уметь продемонстрировать передачу мяча двумя руками сверху и снизу индивидуально и в парах. Нижняя прямая подача мяча.	текущий		25.12	
49		Зачет: передачи мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра»	1	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер	Комплексный	ОРУ с мячом в движении. Специальные беговые упражнения Передача мяча двумя руками сверху и снизу индивидуально и в парах. Нижняя прямая подача мяча. Развитие двигательных качеств и чувства коллективизма в игре	Индивидуальный подход Уметь продемонстрировать передачу мяча двумя руками сверху в парах.	зачет		28.12	

		Пионербол»									
50		Зачет: передача мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра» Пионербол»	1	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер	комплексный	ОРУ с мячом в движении. Специальные беговые упражнения Передача мяча двумя руками сверху и снизу индивидуально и в парах. Нижняя прямая подача мяча. Развитие двигательных качеств и чувства коллективизма в игре	Индивидуальный подход Уметь продемонстрировать передачу мяча двумя руками снизу в парах.	зачет		11.01	
51-52		Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра по упрощенным правилам	2	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер Тренажер ST-9035 Беговая дорожка магнитная «Stingrey»/ST-827MD/	совершенство вание	ОРУ с мячом в движении. Специальные прыжковые упражнения. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи. Развитие двигательных качеств в игре и взаимодействии игроков в защите и нападении.	Корректировка техники нижней прямой подачи и приема мяча снизу с подачи.	текущий		13.01 15.01	
53		Зачет: нижняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Баскетбольный мяч Свисток Секундомер	комплексный	ОРУ с мячом в движении. Специальные прыжковые упражнения. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи. Развитие двигательных качеств в игре и взаимодействии игроков в защите и	Уметь продемонстрировать нижнюю прямую подачу	зачет		18.01	

						нападении.					
54-55		Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра по упрощенным правилам	2	Свисток Гимнастический канат	совершенство вание	ОРУ с мячом в движении. Специальные прыжковые упражнения. Правила игры в волейбол. Прием мяча снизу с подачи. Развитие двигательных качеств в игре и взаимодействии игроков в защите и нападении.	Знать правила игры в волейбол.	текущий		20.01 22.01	
56	Гимнастика 21ч	Правила техники безопасности на уроках гимнастики и при работе на снарядах. Переворот в упор махом одной и толчком другой(м) на низкой перекладине (д) на нижней жерди Подтягивание Эстафеты.	1	Свисток Гимнастический канат	обучение	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Переворот в упор махом одной и толчком другой(м) на низкой перекладине (д) на нижней жерди Подтягивание Развитие ловкости.	Корректировка техники выполнения Переворота в упор махом одной и толчком другой(м) на низкой перекладине (д) на нижней жерди	текущий		25.01	
57-58		Строевые упражнения.. Переворот в упор махом одной и толчком другой(м) на	3	Свисток Маты гимнастические Брусья гимнастические разновысокие	совершенство вание	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с	Уметь демонстрировать Переворот в упор махом одной и толчком другой(м) на низкой	текущий		27.01 29.01	

		низкой перекладине (д) на нижней жерди Соскок махом назад с поворотом на 90* Подтягивание Полоса препятствий с лазаньем и перелезанием				гимнастической палкой. Переворот в упор махом одной и толчком другой(м) на низкой перекладине (д) на нижней жерди Соскок махом назад с поворотом на 90* Подтягивание Развитие скоростно-силовой выносливости.	перекладине (д) на нижней жерди				
59		Зачет: переворот в упор толчком одной ноги махом другой (м) на низкой перекладине, (д) на нижней жерди. Соскок махом назад с поворотом из упора. Соединение из 2 элементов (м) на низкой перекладине, (д) на нижней жерди. Игра на внимание.	1	Свисток Маты гимнастические Брусья гимнастические разновысокие	совершенство вание	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Переворот в упор толчком одной ноги махом другой(м) на низкой перекладине, (д) на нижней жерди. Соскок махом назад с поворотом из упора. Развитие скоростно-силовой выносливости.	Уметь продемонстрировать переворот в упор толчком одной ноги махом другой(м) на низкой перекладине, (д) на нижней жерди и соскок махом назад с поворотом из упора.	зачет		01.02	
60		Зачет: соскок махом назад с поворотом из упора. Соединение из 2 элементов (м) на низкой перекладине,	1	Свисток Маты гимнастические Брусья гимнастические разновысокие	комплексный	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Переворот в упор	Уметь продемонстрировать соскок махом назад с поворотом из упора.	зачет		03.02	

		(д) на нижней жерди. Подтягивание Игра «Перестрелка»				толчком одной ноги махом другой(м) на низкой перекладине, (д) на нижней жерди. Соскок махом назад с поворотом из упора. Развитие ловкости в игре.					
61		Зачет: соединение из двух элементов(м) на низкой перекладине, (д) на нижней жерди. Лазанье по канату в два приема Подтягивание Игра: «Перестрелка»	1	Свисток Маты гимнастические Брусья гимнастические разновысокие	комплексный	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Соскок махом назад с поворотом из упора. Соединение из двух элементов(м) на низкой перекладине, (д) на нижней жерди. Лазанье по канату. Подтягивание.	Уметь демонстрировать соединение из двух элементов	зачет		05.02	
62-63		Лазанье по канату в два приема. Подтягивание .Прыжки со скакалкой. Эстафеты с отягощением.	2	Свисток Маты гимнастические Брусья гимнастические разновысокие	совершенство вание	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Лазанье по канату в два приема. Подтягивание. Прыжки со скакалкой на время.	Корректировка техники лазанья по канату в два приема.	текущий		8.02 10.02	
64		Зачет: Подтягивание Лазанье по канату в два приема. Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках(м)	1	Перекладина гимнастическая , канат гимнастический Свисток	комплексный	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Комплекс с гимнастическими палками. Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках(м) Мост из положения стоя (д).	Умение выполнять подтягивание. Корректировка техники акробатических элементов.	зачет		12.02	

		Мост из положения стоя (д). Игра: на внимание				Лазанье по канату в два приема. Подтягивание. Развитие координационных способностей					
65		Зачет: Лазанье по канату в два приема. Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках(м) Мост из положения стоя (д). Игра: «Белые медведи»	1	Мат акробатически й , свисток ,гимнастически й козел , мост гимнастически й подкидной	комплексный	ОРУ комплекс с медболами. Строевые упражнения. Силовая подготовка. Лазанье по канату в два приема. Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках(м) Мост из положения стоя (д). Развитие координационных способностей.	Умение демонстрировать Лазанье по канату в два приема. Индивидуальный подход. Страховка и самостраховка.	зачет		15.02	
66-67		Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках(м) Мост из положения стоя (д). Стойка на голове и руках (м) Кувырок назад в полушпагат (д) Прыжки со скакалкой Эстафеты с элементами акробатики.	2	Мат акробатически й , свисток ,гимнастически й козел , мост гимнастически й подкидной	совершенство вание	ОРУ комплекс упражнений с медболами. Строевые упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках(м) Мост из положения стоя (д). Стойка на голове и руках (м) Кувырок назад в полушпагат (д) Прыжки со скакалкой. Развитие ловкости и быстроты.	Корректировка техники кувырка вперед в стойку на лопатках(м) Мост из положения стоя (д). Стойка на голове и руках (м) Кувырок назад в полушпагат (д)	текущий.		17.02 19.02	
68		Зачет: кувырок вперед в стойку на лопатках(м) Мост из	1	Мат акробатически й , свисток ,гимнастически й козел , мост гимнастически	комплексный	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой.	Уметь демонстрировать кувырок вперед в стойку на лопатках(м)	зачет		22.02	

		<p>положения стоя (д). Стойка на голове и руках (м) Кувырок назад в полушпагат (д) Прыжки со скакалкой</p> <p>Эстафеты с элементами акробатики.</p>		й подкидной		<p>кувырок вперед в стойку на лопатках(м) Мост из положения стоя (д). Стойка на голове и руках (м) Кувырок назад в полушпагат (д) Прыжки со скакалкой Развитие ловкости и быстроты</p>	Мост из положения стоя (д).				
69		<p>Зачет: Стойка на голове и руках (м) Кувырок назад в полушпагат (д) Акробатическое соединение из изученных элементов. Опорный прыжок: согнув ноги через козла в ширину(м), ноги врозь через козла в ширину(д) Эстафеты с элементами акробатики.</p>	1	<p>Мат акробатический , свисток ,гимнастический козел , мост гимнастический подкидной</p>	комплексный	<p>ОРУ в движении. Строевые упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой. Стойка на голове и руках (м) Кувырок назад в полушпагат (д) Акробатическое соединение из изученных элементов. Опорный прыжок: согнув ноги через козла в ширину(м), ноги врозь через козла в ширину(д) Развитие двигательных качеств.</p>	Уметь демонстрировать технику акробатических упражнений и опорного прыжка.	зачет		26.02	
70-71		<p>Акробатическое соединение из изученных элементов. Опорный прыжок:</p>	2	<p>Мат акробатический , свисток ,гимнастический козел , мост гимнастический подкидной</p>	совершенство вание	<p>ОРУ в движении. Строевые упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой. Акробатическое</p>	Уметь демонстрировать Акробатическое соединение и опорный прыжок. Самостраховка при выполнении	текущий		01.02 03.03	

		согнув ноги через козла в ширину(м), ноги врозь через козла в ширину(д) Эстафеты со скакалкой.				соединение из изученных элементов. Опорный прыжок: согнув ноги через козла в ширину(м), ноги врозь через козла в ширину(д) Развитие двигательных качеств.	акробатических элементов.				
72		Зачет: Акробатическая комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: согнув ноги через козла в ширину(м), ноги врозь через козла в ширину(д) Игра «Разведчики пограничники»	1	Мат акробатический, свисток, гимнастический козел, мост гимнастический подкидной	комплексный	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок: согнув ноги через козла в ширину(м), ноги врозь через козла в ширину(д) Развитие двигательных качеств.	Уметь демонстрировать Акробатическое соединение и опорный прыжок. Самостраховка при выполнении акробатических элементов.	зачет		05.03	
73-74		Опорный прыжок: согнув ноги через козла в ширину(м), ноги врозь через козла в ширину(д) Прыжки со скакалкой на время. Полоса препятствий.	2	Мат акробатический, свисток, гимнастический козел, мост гимнастический подкидной	совершенство вание	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги через козла в ширину(м), ноги врозь через козла в ширину(д) Прыжки со скакалкой на время. Развитие двигательных качеств.	Корректировка техники опорного прыжка.	текущий		10.03 12.03	
75		Зачет: опорный прыжок:	1	Гимнастический козел, свисток	комплексный	ОРУ в движении. Строевые упражнения.	Уметь демонстрировать			15.03 17.03	

		согнув ноги через козла в ширину(м), ноги врозь через козла в ширину(д) Прыжки со скакалкой на время. ОФП Игра «Класс! смирно!»		Велотренажер магнитный ST-7144 Велотренажер с магн.системой нагрузки Neomotion/VM-300/		Упражнения в парах на сопротивление. Опорный прыжок: согнув ноги через козла в ширину(м), ноги врозь через козла в ширину(д) Развитие двигательных качеств. Развитие прыгучести и выносливости в прыжках со скакалкой.	выполнение опорного прыжка и страховку партнера.	Зачет			
76		Инструктаж по охране труда. Президентские состязания: Бег 60 метров. Прыжок в длину с места. Игра «Перестрелка»	1	Свисток Наклонная доска Перекладина гимнастическая	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций. Уметь продемонстрировать бег 60 метров. Прыжок в длину с места.	тестирование		19.03	
77		Развитие скоростных способностей. Президентские состязания: Подтягивание, наклон вперед из положения сидя. Игра «Перестрелка»	1	Мяч, свисток Секундомер Мат гимнастический	Комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Подтягивание, наклон вперед из положения сидя. Развитие координационных способностей.	Уметь продемонстрировать подтягивание, наклон вперед из положения сидя.	тестирование		22.03	
		Президентски		свисток ,		ОРУ в движении. СУ.				02.04	

78		е состязания: Поднимание туловища за 30с, бег 1000 метров. Игра «Мяч водящему»	1	секундомер эстофетные палочки	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Поднимание туловища за 30с, бег 1000 метров. Развитие ловкости и координации.	Уметь демонстрировать поднимание туловища за 30с, бег 1000 метров.	Тестирование			
79-80		Совершенствование Техники низкого старта.. Кроссовая подготовка. Эстафеты с предметами.	2	свисток , секундомер эстофетные палочки	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Бег в сочетании с ходьбой 300х 3; 60х2 Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Следить за самочувствием во время бега.	текущий	Бег на выносливость в мед. темпе.	05.04 07.04	
81-82		Совершенствование техники низкого старта Кроссовая подготовка. Эстафеты с предметами. Развитие скоростных способностей	2	Беговые колодки , свисток , секундомер	совершенство вание	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. Бег в сочетании с ходьбой 350х 3; 60х2. Эстафеты, встречная эстафета с мячами.	Уметь демонстрировать старт. Следить за самочувствием во время бега.	текущий	Старт с опорой на одну руку.	09.04 12.04	
83		Зачет техники низкого старта Бег 60 метров. Кроссовая подготовка. Эстафеты с предметами.	1	Беговые колодки , свисток , секундомер	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой 400 х 3. Бег 60 метров.	Уметь демонстрировать технику старта, финальное усилие в спринтерском беге. Уметь контролировать ЧСС.	зачет		14.04 16.04	
84		Зачет бег на 60 метров. Кроссовая подготовка. Подвижная	1	секундомер , свисток, рулетка, прыжковая яма,	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в сочетании с ходьбой 400 х 3.	Уметь выполнять спринтерский бег со старта.	зачет		19.04	

		игра «Четыре огня»				Бег 60 метров.					
85-86	<i>Прыжки</i>	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка. Игра «Четыре огня»	2	секундомер, свисток, рулетка, прыжковая яма,	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Корректировка техники бега	текущий		21.04 23.04	
87-88		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка. Игра «Четыре огня»	2	Мяч Свисток Секундомер Эстафетные палочки	совершенство вание	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	Уметь демонстрировать технику прыжка в целом. Корректировка техники бега	текущий		26.04	
89		Тестирование : кроссового бега 1000 метров. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Перестрелка»	1	Мяч Свисток Секундомер Эстафетные палочки	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Закрепить фазу полета. Бег 1000 м.	Тестирование бега 1000 метров.	тестирование		28.04	
90		Зачет прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Игра «Перестрелка»	1	Малый мяч, секундомер, свисток, рулетка	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Уметь продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	зачет		30.04	
91-92	<i>Метание</i>	Метание мяча на	2	Малый мяч, секундомер,	обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в	Уметь	текущий	Выполнение	05.05 07.05	

		дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Игра: « Мяч по кругу»		свисток ,рулетка		ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в чередовании с ходьбой 500мх3.	демонстрировать скрестный шаг Следить за дыханием во время бега.		скрестного шага.		
93-94		Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Игра: « Мяч по кругу»	2	Малый мяч, секундомер , свисток ,рулетка	совершенство вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в умеренной интенсивности до 8 минут.	Уметь демонстрировать технику броска. Корректировка техники бега	текущий		10.05 12.05	
95		Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега. Кроссовая подготовка. Игра: « Мяч капитану»	1	Малый мяч, секундомер , свисток ,рулетка	закрепление	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в умеренной интенсивности до 8 минут.	. Уметь демонстрировать технику броска. Корректировка техники бега	текущий		14.05	
96		Зачет метание мяча на дальность с разбега. Кроссовая подготовка. Игра: « Мяч капитану»	1	Свисток Секундомер	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег в умеренной интенсивности до 8 минут.	Уметь демонстрировать выполнение метания на результат. Следить за самочувствием в беге.	зачет		17.05	
97-98		Челночный	2	Свисток		ОРУ в движении. СУ.				19.05	

		бег 3x10м. Кроссовая подготовка. Игра « разведчики и пограничник и»		Секундомер Мед бол, эстафетные палочки ,	комплексный	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Челночный бег 3x10 Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать быстроту и ловкость в челночном беге	текущий		21.05	
99		Подвижные игры	1	Свисток Секундомер Мед бол, эстафетные палочки ,	Комплексный	ОРУ в движении. СУ		текущий		24.05	

