

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валентин Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 04.04.2022 15:11:23

Уникальный программный ключ:

1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387az983d2657b784eecc019bf8a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Факультет довузовской подготовки

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Форма обучения: очная, 7 класс

Аудиторные занятия: 68 час.

Форма итогового контроля: нормативы

Разработчик:

Черва Анастасия Викторовна,
учитель физической культуры

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

На заседании
Педагогического совета
ФДВП протокол №1

Проректор

Директор ФДВП
Е.П.Огнева

И.П.Черная

«28» августа 2021 г.

«02» сентября 2021 г.

Владивосток, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы «Комплексная программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014). Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе, реализуется на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ принят ГД 23 12 2012, одобрен СФ 26.12.2012;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.04. 2011г.);

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников";

Информация об описании образовательной программы с приложением образовательной программы в форме электронного документа или в виде активных ссылок, непосредственный переход по которым позволяет получить доступ к страницам официального сайта, содержащим информацию об описании образовательной программы, в том числе: об учебном плане с приложением его в виде электронного документа; об аннотации к рабочим программам дисциплин (по каждому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю), практики, в составе образовательной программы) с приложением рабочих программ в виде электронного документа; о календарном учебном графике с приложением его в виде электронного документа; о методических и иных документах, разработанных образовательной организацией для обеспечения образовательного процесса, а также рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы, включаемых в основные образовательные программы в соответствии с частью 1 статьи 12.1 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в виде электронного документа.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 7 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки[1]), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и

подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 7 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий

физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

7 - класс.

№ п/ п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.3 0	14.30	13.30	14.30	15.3 0
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
12	Метание 150гр мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1 (1)	Вводный	Проведение инструктажа по ТБ по легкой атлетике. Вводный инструктаж. Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением (50-60 м). Стартовый разгон. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3X10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
	2 (2)	Совершенствование	Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3X10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
	3(3)	Совершенствование	Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3X10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
	4(4)	Учетный	Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3X10). Развитие скоростных качеств. Учет: бег на результат 30 м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Учетный бег 30 м на результат
	5(5)	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Эстафеты. Правила соревнований в спринтерском беге. Учет: бег 60 м на результат: М: «5»-9,5с; «4»-9,8 с; «3»-10,2 с; Д: «5»-9,8с; «4»-10,4с; «3»-10,9с.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на результат (60 м).	Учетный бег 60 м на результат
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	6(6)	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега (с места). Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжку в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч на дальность.	Текущий
	7(7)	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега (с места). Отталкивание. Метание малого мяча с 3-4 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяча на дальность.	Текущий
	8(8)	Комбинированный	Прыжок с 7-9 шагов разбега (с места). Метание малого мяча на заданное расстояние. ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч на дальность.	Текущий
1	2	3	4	5	6
	9(9)	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега (с места) на результат. Метание малого мяча на дальность. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: техника выполнения прыжка в длину с разбега (с места).	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	Учетный оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега (с места)
Бег на средние дистанции	10(10)	Изучение нового	Бег 1500 м. ОРУ развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Спортивная игра:	Уметь: пробегать 1500 м без учета времени.	Учетный метание малого мяча

(2 ч)		материала	М: футбол; Д: пионербол.		с разбега
	11(11)	Учетный	Бег 1500 м. ОРУ развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Спортивная игра: М: футбол; Д: пионербол.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат).	Учетный Бег 1000 м на результат
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	12(12)	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Понятие о темпе упражнений. Спортивная игра: М-футбол, Д- пионербол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	13(13)	Совершенствование	Равномерный бег (16 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Спортивная игра: М-футбол, Д- пионербол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	14(14)	Совершенствование	Равномерный бег (17 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Спортивная игра: М-футбол, Д- пионербол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	15(15)	Совершенствование	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. ОРУ. Понятие о темпе упражнений. Спортивная игра: М-футбол, Д- пионербол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	16(16)	Совершенствование	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Развитие выносливости. ОРУ. Понятие об объеме упражнений. Спортивная игра: М-футбол, Д- пионербол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	17(17)	Совершенствование	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Развитие выносливости. ОРУ. Понятие об объеме упражнений. Спортивная игра: М-футбол, Д- пионербол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Текущий
	18(18)	Совершенствование	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Развитие выносливости. ОРУ. Понятие об объеме упражнений. Спортивная игра: М-футбол, Д- пионербол. Учет: М-подтягивание на перекладине; Д-поднимание туловища за 30 сек.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Учетный: М-подтягив, Д-подниман. туловища за 30 сек.
	19(19)	Учетный	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Развитие выносливости. ОРУ. Понятие об объеме упражнений. Спортивная игра: М-футбол, Д- пионербол. Учет: челночный бег 3:10 м.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Учетный челночный бег 3:10 м
1	2	3	4	5	6
	20(20)	Учетный	Развитие выносливости. ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра: М – футбол; Д – пионербол. Учет: бег 2000 м без учета времени.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.).	Учетный 2000м без учета времени
Баскетбол (7 ч)	21(21)	Изучение нового материала	Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней 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; выполнять правильно технические приемы.	Текущий
	22(22)	Комбинированный Учетный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней 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; выполнять правильно технические приемы.	Учетный наклон вперед сидя на полу

			Учет: наклон вперед сидя на полу.		
23(23)	Комбинированный Учетный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней 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; выполнять правильно технические приемы.	Текущий
24(24)	Комбинированный Учетный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Учет: отжимание от пола.		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.	Учетный отжимание от пола
25(25)	Комбинированный Учетный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Учет: техника ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.	Учетный оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления
26(26)	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Принять зачет у задолжников.		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.	Текущий
27(27)	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и с изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Подвести итоги за I четверть. Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.		Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические приемы.	Итоговый

II четверть

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	28(1)	Изучение нового материала	Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастике. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (л). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы, упражнения в висе.	Текущий

	29(2)	Совершенство	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
	30(3)	Совершенство	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
	31(4)	Совершенство	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
	32(5)	Совершенство	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
	33(6)	Учетный	Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Учет: подтягивание из виса: М:«5» - 8 р; «4» - 6 р; «3» - 3р. Д: «5» - 19 р; «4» - 15 р; «3» - 8р.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Учетный оценка техники выполнения висов
1	2	3	4	5	6
Опорный прыжок. Упражнения на бревне. (6 ч.)	34(7)	Изучение нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д) (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Текущий
	35(8)	Совершенство	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д) (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Текущий
	36(9)	Совершенство	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д) (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Текущий
	37(10)	Совершенство	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д) (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Текущий
	38(11)	Учетный	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д) (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Учет: техника выполнения упражнений на бревне.	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Учетный оценка техники выполнения упражнений на бревне
	39(12)	Учетный	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д) (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастическом	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Учетный оценка техники выполнения

			бревне. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Учет: техника выполнения опорного прыжка.		опорного прыжка
Акробатика. Лазание. (6 ч)	40(13)	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат, « Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	41(14)	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат, « Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	42(15)	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат, « Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	43(16)	Совершенствование	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат, « Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	44(17)	Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат, « Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Учет: техника лазания по канату.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Учетный оценка техники лазания
1	2	3	4	5	6
					по канату
	45(18)	Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат, « Мост» из положения стоя без помощи (д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Учет: техника выполнения акробатических упражнений.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Учетный оценка техники выполнения акробатических упражнений
			Баскетбол (3 ч.)		
Баскетбол (3 ч)	46(19)	Комбинированный	Проведение инструктажа по ТБ на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и с изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий
	47(20)	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2Х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Принять зачет у задолжников.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий
	48(21)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2Х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подвести итог за II четверть. Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий

III четверть

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Баскетбол (12 ч)	49(1)	Комбинированный	Проведение инструктажа по ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	50(2)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	51(3)	Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учет: техника броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Учетный оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением
	52(4)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	53(5)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	54(6)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2X2, 3X3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	55(7)	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2X2, 3X3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	56(8)	Комбинированный Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2X1, 3X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учет: техника передачи мяча в тройках со сменой мест.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Учетный оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест

	57(9)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2X1, 3X1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	58(10)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2X2, 3X3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	59(11)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2X2, 3X3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	60(12)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2X2, 3X3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
Волейбол (18 ч)	61(13)	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий
	62(14)	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий
	63(15)	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий
	64(16)	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий
	65(17)	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий
	66(18)	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий
	67(19)	Совершенствование Учетный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Учет: техника передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Учетный оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку
	68(20)	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий
	69(21)	Комплекс	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах	Уметь: играть в волейбол по	Учетный оценка

		ный Учетный	через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Учет: техника приема мяча двумя руками снизу через сетку.	упрощенным правилам.	техники приема мяча двумя руками снизу через сетку
	70(22)	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий
	71(23)	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий
	72(24)	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий
1	2	3 Комплексный Учетный	4 Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Учет: техника нижней прямой подачи мяча.	5 Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	6 Учетный оценка техники нижней прямой подачи мяча
	74(26)	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий
	75(27)	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий
	76(28)	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий
	77(29)	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Принять зачет у задолжников.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий
	78(30)	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая подача мяча Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Подвести итог за III четверть. Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Итоговый

IV четверть

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
			Баскетбол (5 ч.)		
Баскетбол (5 ч.)	79(1)	Комбинированный	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3Х1, 3Х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам..	Текущий
	80(2)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3Х1, 3Х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
	81(3)	Комбинированный Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3Х1, 3Х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учет: техника штрафного броска.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Учетный оценка техники штрафного броска
	82(4)	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2Х1, 3Х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Текущий
	83(5)	Комбинированный Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2Х1, 3Х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учет: отжимание от пола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.	Учетный отжимание от пола
1	2	3	4	5	6
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч.)	84(6)	Комбинированный	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Равномерный бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий
	85(7)	Совершенствование	Равномерный бег (17 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Учетный М -подтягиван.

		Учетный	Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол. Учет: М – подтягивание; Д - поднимание туловища за 30 сек.		Д - поднимание туловища за 30 сек.
	86(8)	Совершенство	Равномерный бег (17 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий
	87(9)	Совершенство Учетный	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол. Учет: наклон вперед сидя на полу.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Учетный наклон вперед сидя на полу
	88(10)	Совершенство	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий
	89(11)	Совершенство Учетный	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол. Учет: челночный бег 3:10 м.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Учетный челночный бег 3:10 м
	90(12)	Совершенство	Равномерный бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий
	91(13)	Совершенство	Равномерный бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий
	92(14)	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра: М - футбол; Д - волейбол Учет: бег 2000 м без учета времени.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Учетный бег 2000 м без учета времени
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)	93(15)	Комбинированный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3X10). Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
	94(16)	Совершенство	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3X10). Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий
	95(17)	Совершенство Учетный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3X10). Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Учет: бег 1000 м на результат	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Учетный бег 1000 м на результат
	96(18)	Учетный	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3X10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Учет: бег 30 м на результат.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Учетный бег 30 м на результат
	97(19)	Учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Учет: бег 60 м на результат: М: «5»- 9,5 с; «4»-9,8 с; «3»-10,2 с; Д: «5»- 9,8с; «4»- 10,4 с; «3»- 10,9 с.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Учетный бег 60 м на результат
Прыжок в длину с места. Метание малого мяча	98(20)	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега (с места). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в мишень и на дальность.	Текущий

(8 ч).	99(21)	Учетный	Прыжок в длину с разбега (с места). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча. Учет: техника метание малого мяча с разбега.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в мишень и на дальность.	Учетный оценка техники метание малого мяча с разбега
	100(22)	Учетный	Прыжок в длину с разбега (с места). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Учет: техника прыжка в длину с разбега (с места).	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места); метать мяч в мишень и на дальность.	Учетный оценка техники прыжок в длину с разбега (с места)
	101(23)	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега (с места). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Принять зачет у задолжников.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места), метание малого мяча на дальность.	Текущий
	102(24)	Комбинированный	Прыжок в длину. С разбега (с места). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места), метание малого мяча на дальность.	Текущий
	103(25)	Комбинированный	Прыжок в длину. С разбега (с места). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места), метание малого мяча на дальность	Текущий
	104(26)	Комбинированный	Прыжок в длину. С разбега (с места). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места), метание малого мяча на дальность	Текущий
	105(27)		Прыжок в длину. С разбега (с места). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвести итог за IV четверть и за год. Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге и на воде.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места), метание малого мяча на дальность	Итоговый

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</p> <p>Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.</p>	К	<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>
3.	<p>В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		

4.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
5.	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
6.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
	Демонстрационные учебные пособия		
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.	Плакаты методические	д	
	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	
12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
14.	Планка для прыжков в высоту	д	
15.	Стойка для прыжков в высоту	д	
16.	Рулетка измерительная (10 м,)	д	