

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Кривецкая средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей художественно-
эстетического цикла
Протокол №1 от
«31» августа 2023г.
Руководитель МО

С.В. Карпычева

Согласовано
на заседании МС
Протокол №1 от
«31» августа 2023г.
Председатель МС

Н.В. Адыатсыева

Рекомендовано
к утверждению
педагогическим советом
Протокол №1 от
«31» августа 2023г.
Председатель педсовета

С.И. Пшеничных

Утверждено
приказом № 82



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»**

Разработана: учителем физической культуры
1 квалификационной категории
Арефьевой Н.И.

Класс: 5-7
Уровень: базовый
Недельная нагрузка: 2 часа

Учебный год: 2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закон «Об образовании» в Российской Федерации
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 года № 1089;
- Примерная программа, созданная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011).
- Федеральный перечень учебников на текущий учебный год
- Учебный план МОУ «Кривецкая средняя общеобразовательная школа»;
- Основная образовательная программа МОУ «Кривецкая средняя общеобразовательная школа»;
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.
- Обязательный минимум содержания образовательной программы по физической культуре.

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов и 10-11 классов.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу, баскетболу, футболу, лапта, перестрелка, пионербол, эстафета.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия,

выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Формы организации учебного процесса по курсу

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

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

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

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

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам

изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

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

Место учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в каждом классе отводится 70 ч, из расчета 2 ч в неделю и 2 часа резерва. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — (70 часов) от объема времени, отводимого на Вариативную часть (подвижные и спортивные игры, пионербол, волейбол, баскетбол, лапта, футбол, перестрелка, эстафеты)

Содержание рабочей программы 5 класс

Содержание рабочей программы включает в себя:
Основы знаний о физической культуре - в процессе урока
Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики- 10 ч.
Спортивные игры:
Волейбол (пионербол) – 3 ч.
Баскетбол –3 ч.
Гимнастика – 10 ч.
Спортивные игры (баскетбол) (вариативная часть) – 4 ч.
Лыжная подготовка – 12 ч.
Гимнастика – 4 ч.
Спортивные игры (вариативная часть) – 6 ч.
Легкая атлетика – 12 ч.
Спортивные игры:
Волейбол (пионербол) – 3 ч.
Футбол – 3 ч.
Итого: 70 ч.

6 класс

Содержание рабочей программы включает в себя:
Основы знаний о физической культуре - в процессе урока
Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики- 10.
Спортивные игры:
Волейбол (пионербол) – 3 ч.
Баскетбол –3 ч.
Гимнастика – 10 ч.
Спортивные (подвижные) игры (вариативная часть) – 4 ч.
Лыжная подготовка – 12 ч.
Гимнастика – 4 ч.
Спортивные игры (вариативная часть) – 6 ч.
Легкая атлетика – 12 ч.
Спортивные игры:
Волейбол (пионербол) – 3 ч.
Футбол – 3 ч.
Итого: 70 ч.

7 класс

Содержание рабочей программы включает в себя:
Основы знаний о физической культуре - в процессе урока
Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики- 10 ч.
Спортивные игры:
Волейбол (пионербол) –6 ч.

Гимнастика – 10 ч.
Спортивные (подвижные) игры (вариативная часть) – 4 ч.
Лыжная подготовка – 12 ч.
Спортивные игры (вариативная часть) – 10 ч.
Легкая атлетика – 8 ч.
Спортивные игры:
Волейбол (пионербол) – 4 ч.
Футбол – 6 ч.
Итого: 70 ч.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля – в течении урока

Естественные основы

5-7 класс. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.
Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.
Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5-7 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.
Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы

5-7 класс. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.
Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания

5-7 класс. Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Волейбол

5-7 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-7 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5-7 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Лёгкая атлетика

5-7 класс. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики

5-7 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

5-7 класс. Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Практическая часть

Спортивные игры 5 класс

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полулочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие

упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см)..

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, круге). **Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики:** с набивным и большим мячом **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушагат.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ «ОБУЧАЮЩИХСЯ»

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их пользования в решении физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость:

метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх:

играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Физическая подготовленность:

должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности:

участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

8-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Учебники: 1.Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2014.

1. **Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

Учебно-тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов		
		Класс 5	Класс 6	Класс 7
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	10	10	10
3	Спортивные (подвижные) игры: -Волейбол; - Баскетбол;	3 3	3 3	6 ---
4	Гимнастика	10	10	10
5	Спортивные игры (вариативная часть)	4	4	4
6	Лыжная подготовка	12	12	12
7	Гимнастика	4	4	---
8	Спортивные (подвижные) игры (вариативная часть)	6	6	10
9	Легкая атлетика (весна)	12	12	8
7	Спортивные игры; - Волейбол; - Футбол.	3 3	3 3	4 6
	Итого:	70	70	70

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические	Контрольные	Возраст	Уровень	
			Мальчики	Девочки

способности	упражнения (тест)		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и бол	9,4-8,8	8,5 и ниж	10,2 и выш	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	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	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и	154-173	186 и	123 и	138-159	174 и выше
		12	ниже	158-178	выше	ниже	149-168	182
		13	146	167-190	191 и	135	151-170	183
		14	150	180-195	выше	138	154-177	192
		15	160 163	183-205	205 210 220	139 143	158-179	194
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и	1000-1100	1300 и	700 и	850-	1100 и выше
		12	менее	1100-1200	выше	ниже	1000	1150
		13	950	1150-1250	1350	750	900-	1200
		14	100	1200-1300	1400	800	1050	1250
		15	1050 1100	1250-1350	1450 1500	850 900	950- 1100 1000-1150 1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше			
		12	0	2-6	7			
		13	0	3-6	8			
		14	0	4-7	9			
		15	1	5-8	10			

Литература

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2014.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. В.И.Ковалько: Поурочные разработки по физической культуре – 5- 9 классы, Москва «ВАКО» 2012.

5 класс

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока	Домашнее задание
	План	Факт		
			Легкая атлетика	
1			ТБ. История легкой атлетики Бег с ускорением.	Комплекс ОРУ
2			Бег с ускорением. Тестирование бег 30 м	Бег
3			Скоростной бег до 40м. К.у. Челночный бег 3x10 м	Челночный бег
4			К.у. Бег на 60 м. Тестирование наклон туловища из положения сидя	Наклон туловища из положения сидя
5			Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	Прыжки
6			Совершенствование прыжков в длину разбега. Подтягивание в висе на перекладине	Прыжки Подтягивание
7			Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	Прыжки в длину.
8			К.у. Прыжок в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега.
9			Метание малого мяча в цель	Метание мяча.
10			К.у. Кросс по пересеченной местности 1000м.	Длительный бег.
11			Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	Метание мяча Отжимание.
12			К.у. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	Комплекс ОРУ
			Спортивные игры. Волейбол.	
13			Бег. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Прыжки через скакалку.
14			Длительный бег. Волейбол: комбинация из освоенных элементов	Бег.
15			Длительный бег. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Передача мяча в волейболе.
16			Длительный бег. Передача мяча над собой и через сетку.	Передача мяча
17			Прием мяча двумя руками снизу	Прием мяча
18			Развитие координационных способностей. Прием мяча через сетку. Пионербол	Прием мяча через сетку
19			Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки. Пионербол	Нижняя прямая подача
20			Длительный бег. Пионербол	Нижняя прямая подача
			Баскетбол	
21			ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
22			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
23			Ловля и передача мяча двумя руками от	Ловля мяча двумя

			груды на месте и в движении	руками
24			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Отжимание
			Гимнастика	
25			ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Акробатические упражнения.
26			Круговая тренировка	Отжимание
27			Кувырок вперед	Кувырки вперед.
28			Кувырок назад	Акробатические упражнения
29			Стойка на лопатках	Отжимание
30			Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	Кувырки вперед
31			«Мост» из положения лежа на спине	Акробатические упражнения
32			Комбинация из освоенных элементов	Стойка на лопатках
33			Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	Приседания на одной ноге
34			Висы	Висы
35			Опорный прыжок	Комбинация из освоенных элементов
36			Круговая тренировка	Отжимание
37			Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	Отжимание
38			Упражнения в равновесии. Лазанье по канату в два приема	Прыжки
39			Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек Лазанье по канату в два приема	Подтягивание
40			Лазанье по канату в два приема.	Отжимание
41			Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	Упражнения на равновесие
			Спортивные игры. Баскетбол.	
42			Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	Ведение, передача мяча на расстоянии
43			Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	Ведение, передача мяча на расстоянии
44			Мини-баскетбол	Ведение, передача мяча на расстоянии
45			Мини-баскетбол	Способы самоконтроля (масса, ЧСС.)
46			Мини-баскетбол	Отжимание
47			Мини-баскетбол	Отжимание
48			Мини-баскетбол.	Ловля, броски мяча.
			Лыжная подготовка	

49			ТБ. Характеристика вида спорта	Перемещение на лыжах
50			Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов	Перемещение на лыжах
51- 52			Техника лыжных ходов	Перемещение на лыжах
53			Техника лыжных ходов	Повороты
54-58			Техника лыжных ходов	Подъемы и спуски
59- 66			Техника лыжных ходов	Перемещение на лыжах
			Гимнастика	
67			Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)
68			Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения.	Комплекс упражнений на профилактику зрения
69			Комплексы упражнений для развития гибкости	Упражнения на гибкость
70-71			Опорный прыжок	Прыжки
			Спортивные игры	
72			Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу	Прием мяча двумя руками
73			Прием мяча через сетку	Прием мяча
74			Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	Нижн. прямая подача
75			Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	Нижняя прямая подача
76			Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	Прием и подача мяча
77			Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	Прием и подача мяча
78			Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	Приемы в волейболе.
79			Баскетбол. Техника передвижения. Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча
80			Баскетбол. Ловля и передача мяча Ведение мяча.	Ловля мяча
81			Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты.	Ловля и передача мяча
82			Ведение мяча. Броски. Учебная игра	Броски и ловля мяча.
83			Учебная игра. Тактика игры	Броски в кольцо.
			Легкая атлетика	
84			ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут. К.у. Подтягивание.	Бег в равномер. темпе

85			Кроссовый бег до 12 минут. Тестирование отжимание.	Бег
86			Кроссовый бег до 13 минут. Метание мяча в цель.	Метание мяча
87			Кроссовый бег до 14 минут. Метание мяча в цель.	Метание мяча
88			Кроссовый бег. ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	Бег в равномер. темпе
89			Кроссовый бег. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	Ведения мяча в футболе
90			Кроссовый бег. Удары по воротам на точность.	Удары мяча по воротам
91			К. у. Кросс по пересеченной местности 1000 м. Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.	Бег
92			Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование бег 30 м Волейбол.	Комплекс ОРУ
93			Скоростной бег до 40 м. Тестирование челночный бег 3x10м. Волейбол.	Бег
94			Бег на 60 м. Тестирование наклон туловища из положения сидя. Волейбол.	Комплекс ОРУ.
95			Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места.	Прыжки в длину
96			Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тест-е подтягивание в висе на перекладине.	Подтягивание
97			Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	Метание малого мяча
98			Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	Метание малого мяча
99			Эстафеты с элементами метания, прыжков.	Метание мяча
100			Эстафеты с элементами метания, прыжков.	Прыжки
101			Эстафеты с элементами метания, прыжков.	Комплекс ОРУ
102			Подвижные игры.	Комплекс ОРУ
103-105			Резерв. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ

6 класс

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока	Домашнее задание
	План	Факт		
			Легкая атлетика	
1			ТБ на уроках л/атлетики. Медленный бег. Эстафеты.	Комплекс ОРУ
2			Строевые упражнения. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.	Бег
3			Прыжки в длину с разбега. Бег с ускорением.	Бег
4			Бег с низкого старта 60 м. Метание мяча.	Метание мяча.
5-6			Строевые упражнения. Метание мяча.	Метание мяча.
7			Прыжки в длину с разбега.	Прыжки
8			Медленный бег. Подтягивание.	Подтягивание.
9			Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега	Прыжки.
10			Метание мяча. Развитие силы (подтягивание, пресс).	Прыжки в длину с разбега.
11			Бег 1000 м. ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами л/атл.	Отжимание.
12			ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комплекс ОРУ
			Спортивные игры. Волейбол	
13			Бег. Стойка, перемещения в волейболе	Прыжки через скакалку.
14			Стойка игрока, перемещения в волейболе.	Бег.
15			Передача мяча сверху и снизу. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Передача мяча в волейболе.
16			Развитие скор.-сил. К-в Передача мяча через сетку.	Передача мяча
17			Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами л/атл.	Прием мяча
18			Развитие скор.-сил. качеств. Прием мяча через сетку.	Прием мяча через сетку
19			Развитие скор.-сил. качеств. Подача и прием мяча через сетку.	Нижняя прямая подача
			Баскетбол	
20			Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты.	Ведение мяча
21			Медленный бег. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	Длительный бег.
22			Ловля и передача мяча различным способом. Учебная игра.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
23			Ловля и передача мяча. Штрафные броски.	Ловля мяча двумя руками
24			Ведение, ловля и передача мяча. Штрафные броски. Учебная игра.	Отжимание
			Гимнастика	
25			ТБ. Строевые упражнения. Лазание по канату.	Приседания на

				одной ноге
26-27			Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на перекладине.	Кувырки
28			Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Акробатические упражнения
29			Упражнения на перекладине.	Отжимание
30			Лазание по канату. Упражнения на бревне.	Акробатические упражнения
31			Упражнения на перекладине.	Акробатические упражнения
32			Упражнения на перекладине, на бревне.	Акробатические упражнения
33			Лазание по канату. Упражнения на бревне.	Приседания на одной ноге
34			Лазание по канату. Упражнения на перекладине.	Акробатические упражнения
35			Строевые упражнения. Мост. Упражнения на бревне.	Комбинация из освоенных элементов
36			Строевые упражнения. Мост. Упражнения на брусках.	Комплекс ОРУ
37			Акробатика. Развитие силовых качеств.	Подтягивание
38			Упражнения на брусках, на перекладине.	Прыжки
39			Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Подтягивание
40			Кувырки. Челночный бег.	Отжимание
			Спортивные игры. Баскетбол.	
41			Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Упражнения на равновесие
42			Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, подтягивание, пресс).	Акробатические упражнения
43			Лазание по канату. Упражнения на гибкость. Баскетбол	Комплекс упражнений на развитие гибкости
44			Акробатика. Лазание по канату. Челночный бег. Баскетбол.	Ведение, передача мяча
45			Развитие силовых качеств Баскетбол.	Отжимание
46			Упражнения на перекладине. Упражнения на гибкость. Баскетбол	Комплекс ОРУ
47			Упражнения на гибкость. Баскетбол.	Способы самоконтроля (масс, ЧСС)
48			Акробатика. Баскетбол.	Отжимание
			Лыжная подготовка	
49			ТБ на уроках л/подг. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Одновременный 2-х шажный ход
50			Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	Одновременный 2-х шажный ход

51			Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	Повороты
52			Повороты на месте. Подъемы в гору.	Повороты
53			Бег по дистанции до 3 км.	Подъемы и спуски
54			Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	Подъемы и спуски
55-56			Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Подъемы и спуски
57			Повороты на месте. Спуски с горы.	Подъемы и спуски
58			Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	Подъемы и спуски
59			Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	Перемещение на лыжах
60			Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	Перемещение на лыжах
61			Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	Перемещение на лыжах
62			Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	Перемещение на лыжах
63			Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	Перемещение на лыжах
64			Техника лыжных ходов	Перемещение на лыжах
65			Техника лыжных ходов	Перемещение на лыжах
66			Техника лыжных ходов	Перемещ. на лыжах
67			Строевые упражнения.	Повороты
			Гимнастика	
68			Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	Способы самоконтроля (масс, ЧСС)
69			Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения.	Комплекс упражнений на профилактику зрения
70			Комплексы упражнений для развития гибкости	Уп-я на гибкость
71			Опорный прыжок	Комплекс упр на профилактику плоскостопия.
72			Опорный прыжок	Прыжки на одной, двух ногах
73			Опорный прыжок	Прыжки
			Спортивные игры	
74			ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	Штрафные броски
75			Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	Ведение мяча
76			Строевые упражнения. Ведение мяча в различной стойке.	Ведение мяча
77			Штрафные броски. Учебная игра.	Штрафные броски
78			Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная	Ведение мяча

			игра.	
79			Штрафные броски. Учебная игра.	Штрафные броски
80			Ведение мяча. Учебная игра.	Ведение мяча
81			Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.	Ловля и передача мяча
82			Строевые упражнения. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	Передача и ловля мяча
83			Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	Штрафные броски.
84			Медленный бег. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная игра.	Броски в кольцо.
85			Строевые упражнения. Штрафные броски. Учебная игра.	Броски
86			Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты	Комплекс ОРУ
			Легкая атлетика	
87			ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Подтягивание.	Бег в равномерном темпе
88			Кроссовый бег до 12 минут. Отжимание.	Бег
89			Кроссовый бег до 13 минут. Метание мяча в цель.	Метание мяча
90			Кроссовый бег до 14 минут. Метание мяча в цель.	Метание мяча
91			Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	Бег в равномерном темпе
92			Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	Ведения мяча в футболе
93			Кроссовый бег. Удары по воротам на точность.	Удары мяча по воротам
94			Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000 Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	Бег
95			ТБ. Бег с ускорением. Тестирование бег 30 м Волейбол.	Комплекс ОРУ
96			Бег на 60 м на результат	Комплекс ОРУ
97			Тестирование наклон туловища из положения сидя. Волейбол.	Комплекс ОРУ
98			Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	Комплекс ОРУ
99			Подтягивание в висе на перекладине. Прыжок в длину с разбега	Комплекс ОРУ
100			Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	Комплекс ОРУ
102			Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	Комплекс ОРУ
103			Повторение и закрепление изученного	Комплекс ОРУ
104-105			Резерв. Подвижные игры.	Комплекс ОРУ

7 класс

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока	Домашнее задание
1		Техника безопасности на уроках л/а. Строевые упражнения, бег.	Комплекс ОРУ
2		Строевые упражнения. К. у. Бег 60 м.	Бег
3		Прыжки в длину с разбега. Бег 30 м.	Бег
4		Строевые упражнения. Бег с низкого старта. Метание мяча (гранаты).	Низкий старт
5		Высокий старт. Метание мяча. К.у.Бег 100 м.	Высокий старт.
6		Бег. Прыжки в длину с разбега.	Прыжки.
7		Бег. К.у. Прыжки в длину с разбега	Подтягивание, пресс
8		К.у. Бег 1000 м. Метание мяча с разбега.	Подтягивание, пресс
9		Бег. К.у. метание мяча.	Комплекс ОРУ.
10		Челночный бег 3*10 м.	Бег. Отжимание
11		ОРУ в движении. Развитие силы (подтягивание, пресс).	Подтягивание
12		ТБ на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения в волейболе.	Прием и передача мяча.
13		Стойка игрока, перемещения в волейболе. Передача мяча в движении. Прием снизу.	Прием и передача мяча.
14		Развитие скор.-сил. качеств. Передача и прием мяча через сетку.	Передача мяча
15		Прием мяча через сетку. Эстафеты с элементами л/а.	Подача мяча
16		Волейбол. Комбинация из освоенных элементов	Подача мяча
17		Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	Отжимание
18 - 19		Висы и упоры. Строевые упражнения.	Отжимание
20		Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Подтягивание.
21		Упражнения на брусках, на перекладине.	Акробат-е упражнения.
22		Акробатика. «Мост»	Акробат-е упражнения.
23		Лазание по канату. Упражнения на бревне.	Акробат-е упражнения.
24 - 25		Лазание по канату. Упражнения на перекладине.	Акробат-е упражнения.
26 – 27		Акробатика.	Комплекс ОРУ Комплекс ОРУ
28		Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Подтягивание
29		Акробатика. Челночный бег.	Подтягивание

30		Развитие силовых качеств. Прыжки в длину. Баскетбол.	Прыжки.
31		Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, подтягивание, пресс). Баскетбол.	Прыжки.
32		Упражнения на гибкость. Эстафеты. Баскетбол.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.
		Лыжная подготовка	
33		ТБ на уроках л/подг. Лыжная подготовка.	Перемещение на лыжах
34		Техника лыжных ходов	Перемещение на лыжах
35		Повороты на месте. Бег до 3 км.	Повороты
36		Техника лыжных ходов	Перемещение на лыжах
37		Подъемы и спуски с горы.	Подъемы и спуски
38		Техника лыжных ходов	Перемещение на лыжах
39		Техника лыжных ходов	Перемещение на лыжах
40		Техника лыжных ходов	Перемещение на лыжах
41		Техника лыжных ходов	Перемещение на лыжах
42		Техника лыжных ходов	Перемещение на лыжах
43		Техника лыжных ходов	Перемещение на лыжах
44		Техника лыжных ходов	Перемещение на лыжах
		Спортивные игры	
45		ТБ. Баскетбол.	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)
46		Баскетбол. Ведение мяча.	Ведение мяча.
47		Баскетбол. Штрафные броски.	Ведение мяча.
48		Баскетбол. Штрафные броски.	Упражнения на гибкость
49		Эстафеты с элементами баскетбола.	Комплекс ОРУ
50		Строевые упражнения. Ведение мяча в различной стойке.	Строевые упражнения
51-52		Баскетбол	Ведение мяча
53		Штрафные броски. Учебная игра.	Комплекс ОРУ
54		Ведение мяча. Учебная игра.	Ведение мяча
55		Строевые упражнения. Баскетбол.	Строевые упражнения
56		Эстафеты с элементами баскетбола.	Ловля и передача мяча
		Легкая атлетика	

57			ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	Бег в равномер. темпе
58			Кроссовый бег до 12 минут. Метание мяча в цель.	Комплекс ОРУ
59			Кроссовый бег. Метание мяча на дальность.	Бег.
60			К. у. Кросс по пересеченной местности 1000 м. Футбол.	Бег
61			ТБ. Бег с ускорением от 40 до 100 м. Футбол.	Комплекс ОРУ
62			Скоростной бег до 60 м. Тестирование челночный бег 3x10м. Волейбол.	Бег
63			Бег 60 м. Тестирование на гибкость. Волейбол.	Бег.
64			ТБ. Прыжок в длину с разбега. Бег на 100 м.	Прыжки в длину
65			Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Подтягивание.	Подтягивание
66			Прыжок в длину с разбега	Прыжки
67			ТБ. Метание мяча (гранаты) на дальность с 4-5 бросковых шагов	Метание
68			Резерв. Эстафеты с элементами метания, прыжков.	Комплекс ОРУ