

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
открытая (сменная) общеобразовательная школа № 2 г. Липецка

Рассмотрено:
на заседании Методического
совета
Протокол № 1
« 28 » 08 2015 г.

Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 2
А.И. Миляев
Приказ № 81
« 28 » 08 20 15 г.

Рабочая программа
по физической культуре для 7 классов
Программа предназначена для реализации
в 2015-2016 учебном году

Составила: Андреева Н.Ю.
учитель физической
культуры

Липецк, 2015г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации. **Цель программы** состоит в обучении умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную, направленность, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа построена с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки учащихся, приложение (календарно-тематическое планирование).

1.1. Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Типовым положением об общеобразовательном учреждении, утвержденным постановлением Правительства РФ от 19.03.2001 № 196
- Приказы Минобрнауки России:
 - от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
 - от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
 - от 26.11.2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
 - от 22.09.2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
 - от 18.12.2012 г. № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего

образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

- от 29.12.2014г. №1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
 - от 29.12.2014г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009г. №373«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
 - от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями)

- от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...»
- Письмо управления образования и науки Липецкой области от 27.04.2015г. № СК-1350 «О реализации в образовательных организациях Липецкой области ФГОС общего образования в 2015-2016 учебном году»
- Приказ управления образования и науки Липецкой области от 29.04.2014г. № 424 «О базисных учебных планах для общеобразовательных учреждений Липецкой области в 2015-2016 учебный год»
- Устав МБОУ ОСОШ №2 г. Липецка.

1.2. Сведения о программе

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе учебно-методических комплектов под редакцией **В.И. Лях и М.Я.**

Виленский, федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации способствует в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных способностей.

1.3. Обоснование выбора программы

Причиной выбора этой программы послужило следующее:

Материал соответствует требованиям федеральному государственному образовательному стандарту, придерживается дидактического правила «от простого к сложному», при этом принимается во внимание повышающийся уровень физической подготовленности обучающихся в процессе занятий.

Учитывается взаимосвязь различных разделов программы, используются средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие и подготовленность учащихся.

Выделяются основные теоретические сведения, которые должны усвоить учащиеся, включаются в каждый урок с учётом разделов программного материала и задач (общих и частных) подвижные и спортивные игры (элементы спортивных игр). Конструировать домашние задания с учётом решения задач, направленных на укрепление здоровья школьников, повышение уровня их физического развития и двигательной подготовленности, закрепление пройденного на уроках, формирования мотивации к ведению здорового образа жизни.

Запланированы зачетные требования, учебные нормативы, контрольные упражнения и тесты, определяющие успешность освоения программного материала и уровня физической подготовленности обучающихся.

1.4. Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки обучающихся

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам и является логическим продолжением изучения физической культуры 5 – 9 классов.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег на 30 м с высокого старта с опорой на руку, с
К координации	Челночный бег, 3 10м
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
К выносливости	6-минутный бег, м
Гибкость	Наклоны вперед из положения, стоя, см
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), колич. раз, на низкой перекладине из виса лежа (девочки), колич. раз

1.5.Цели и задачи

Целью школьного физического воспитания 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.

Задачи физического воспитания учащихся 7 класса направлены:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний и личной гигиене, о влиянии занятий физическим упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений и физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

1.6. Формы организации образовательного процесса

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). Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — 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).

1.7. Технологии обучения

Поскольку сохранение здоровья является главной задачей, то здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми по степени влияния на здоровье учащихся.

Здоровьесберегающие технологии. На классно-урочных занятиях, внеклассной оздоровительной работе, где направленность целей и технологий занятий соответствует гигиеническим требованиям, повышается уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни; повышается уровень мотивации к занятиям физической культурой.

Технологии дифференцированного обучения. Учет индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности детей, определение

дозированной нагрузки, возможность наметить для каждого свою траекторию продвижения в освоении учебного материала.

Технологии объяснительно-иллюстративные.

Технология работа в парах сменного состава.

Технология личностно-ориентированного подхода в обучении. Эта технология направлена на удовлетворение потребностей и интересов ребенка.

Технология игрового моделирования. Применяется на каждом уроке в каждом классе, на дополнительных спортивных занятиях по волейболу, при проведении внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий.

Тестовая технология. Применяется на уроке текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков.

1.8. Информация о внесенных изменениях

Согласно учебному плану гимназии изучение физической культуры в 7 классах предусматривается в объеме 105 часа, 3 часа в неделю. Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 77 часов, на вариативную часть – 28 часов. В связи с отсутствием необходимых условий для лыжной подготовки, произведена замена лыжной подготовки на занятия кроссовой подготовки. Вариативная часть включает в себя программный материал по легкой атлетике. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели. В программу добавили раздел по мини- футболу. Теорию по лыжному спорту и плаванию.

1.9. Механизмы формирования ключевых компетенций

Применение компетентностного подхода в физкультурном образовании имеет следующий состав: мотив, знания, умения, рефлексия. Опираясь на предложенный компонентный состав, выделили следующие составляющие ценностно-смысловой компетенции:

- мотивационный компонент предполагает наличие внутренних мотивов личности для занятий физической культурой. Школьник должен проявлять интерес к собственной деятельности;

- под деятельностным компонентом понимаются способы деятельности, которыми должен овладеть учащийся для достижения поставленной цели: укрепления здоровья, достижения высоких спортивных результатов;

- рефлексивный компонент заключается в осознании учеником необходимости тех способов деятельности, которыми он овладел.

Рассмотрев структурный состав ценностно-смысловой компетентности, пришли к выводу, что формирование данной компетентности возможно по средствам формирования ее компонентов. Упражнения, направленные на

формирование данной компетентности, должны быть интересны и составлены в соответствии с особенностями детей того или иного школьного возраста.

1.10. Виды и формы контроля

Согласно уставу школы и локальному акту образовательного учреждения основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года). **Формами контроля** может быть - зачет, тест, практическая работа, теоретическая работа, внеурочная деятельность-участие в олимпиадах соревнованиях.

1.11. Планируемый уровень подготовки на конец учебного года

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Требования к уровню подготовки учащихся 7 классов:

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать

основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

- 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 использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы 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, профилактики 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 с 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 инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России .

Олимпийские игры древности и современности

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

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

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#)).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки,

упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, стойки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: Теория основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Теория основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

"Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Специальная подготовка (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#)):

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#));

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#));

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#)).

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни

Олимпийские игры древности и современности

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, стойки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: Теория основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры:

- Технические приемы и тактические действия в футболе - передача мяча, ведение мяча, отыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу (мини-футболу),
- Технические приемы и тактические действия в баскетболе (мини-баскетболе) - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).
- Технические приемы и тактические действия в волейболе - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Правила соревнований по волейболу.

Теория основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

3. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебно-тематический план

на 2015/16учебный год

по ___ физической культуре _____

класс ___ 7 _____

количество часов за год _ 105 _____

количество часов в неделю ___ 3 _____

учитель _ Андреева Н.Ю. _____

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс VII			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	13	21	30	13
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)		15	5	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		6	5	
1.4	Баскетбол	13		5	
1.5	Легкая атлетика				
1.6	Кроссовая подготовка			15	
1.7	Футбол				13
2	Вариативная часть	14			14
2.1	Легкая атлетика	14			14
	Итого	27	21	30	27
	Всего	105			

Литература и средства обучения

Для реализации рабочей программы используется учебник:

Матвеев А.П. Физическая культура 5 класс. Просвещение. 2012 г.;

Погадаев Г.И. Физическая культура 5-6 класс. ДРОФА. 2010 г.

Дополнительные материалы

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.

2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 104 с.

3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 137 с.

1. <http://www.mon.gov.ru> официальный сайт Минобразования России

2. <http://fsu.edu.ru> – официальный сайт Федерального совета по учебникам

3. <http://www.vgf.ru> – издательство Вентана-Граф

4. <http://www.drofa.ru> – издательство Дрофа

5. <http://www.mnemozina.ru> - издательство Мнемозина

6. <http://www.prosv.ru> издательство Просвещение

Оборудование спортивное:

1.Козёл гимнастический универсальный школьный-1

2.Канат для лазанья- 2

3.Маты гимнастические - 3

4.Скакалки гимнастические-

5.Скамейки гимнастические-6

6.Стенки гимнастические школьные -2

7.Мячи для игры в баскетбол – 4

8.Мячи для игры в волейбол -3

9.Мячи для игры в - футбол -1

10.Сетка волейбольная -2

11.Щиты баскетбольные школьные- 2

12.Набивные мяч-1

13. Свисток - 1

календарно-тематический план

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт	Виды, формы контроля
			7А	7А	
I – четверть					
Легкая атлетика-14ч.					
1	Инструктаж по охране труда на уроках по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Игра «Снайпер».	1			Текущий
2	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Первая помощь при ушибах.	1			Текущий
3	Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1			Текущий
4	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Игра «Снайпер».	1			Текущий
5	Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1			Текущий
6	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег. Первая помощь при ссадинах.	1			
7	Прыжки в длину с места. Челночный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1			Текущий
8	Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег.	1			Текущий
9	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1			Текущий
10	Челночный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1			Текущий

11-12	Бег на средние дистанции. Игра « Снайпер». Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие выносливости.	2			Текущий
13-14	Бег на длинные дистанции. Игра « Снайпер». Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие выносливости. Первая помощь при ушибах.	2			Текущий
Баскетбол-13ч.					
15-16	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроке баскетбола. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте.	2			Текущий
17-18	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча на месте. Ведение мяча .	2			Текущий
19	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча на месте. Бросок мяча в движении двумя руками. Первая помощь при вывихах.	1			Текущий
20-21	Передача мяча. Бросок мяча двумя руками от головы. Быстрый прорыв. Учебная игра.	2			Текущий
22	Бросок мяча. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1			Текущий
23-24	Передача мяча в тройках. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок.	2			Текущий
25	Сочетание приёмов передвижений и остановок.	1			Текущий

	Первая помощь при растяжениях связок. Передача мяча в тройках. Учебная игра				
26-27	Сочетание приёмов. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	2			Текущий
II – четверть Волейбол-15ч.					
28-29	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках волейбола. Стойка и передвижения игроков. Комбинации из разученных перемещений.	2			Текущий
30	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Первая помощь при переломах.	1			Текущий
31-32	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2			Текущий
33	Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			Текущий
34-35	Передача над собой. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2			Текущий
36	Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			Текущий

37	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках, нижняя передача в парах. Нападающий удар. Первая помощь при кровотечении.	1			Текущий
38	Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар в волейбол по упрощенным правилам.	1			Текущий
39	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках, нижняя передача в парах. Нападающий удар.	1			Текущий
40	Передачи, подачи. Нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			Текущий
41	Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Первая помощь при ссадинах.	1			Текущий
42-43	Комбинации из разученных перемещений. в волейбол по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	2			Текущий
Гимнастика-6ч.					
44	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастике. Висы. Строевые упражнения. Игра «Эстафеты».	1			Текущий
45	Строевые упражнения. Подтягивание. Игра «Эстафеты». Первая помощь при ссадинах.	1			Текущий

46	Элементы на скамейке, ходьба, повороты, соскоки, равновесие. Соединение элементов.	1			Текущий
47	Опорный прыжок ОРУ с предметами. Эстафеты. Первая помощь при вывихах.	1			Текущий
48	Кувьрки вперед в стойку на лопатках, назад в полушпагат. Мост. Эстафеты.	1			Текущий
III – четверть Гимнастика -5ч, Волейбол-5ч, Баскетбол-5ч.					
49-50	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастике. Кувьрки ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	1			Текущий
51	Кувьрки. ОРУ с предметами. Стойка на голове с согнутыми ногами. Первая помощь при ушибах.	1			Текущий
52	Кувьрки, стойка на голове. Мост из положения стоя. Эстафеты.	1			Текущий
53	Соединение акробатических элементов. Развитие силовых качеств. Эстафеты.	1			Текущий
54	Акробатика. Кувьрки вперед в стойку на лопатках. Мост. Первая помощь при ссадинах.	1			Текущий
55-56	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках волейбола. Стойка и передвижения игроков. Комбинации из разученных перемещений.	2			Текущий
57	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах.	1			Текущий

	Нижняя прямая подача.				
58	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			Текущий
59	Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			Текущий
60	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, уроках баскетбола. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте. Первая помощь при ссадинах.	1			Текущий
61	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча на месте.	1			Текущий
62	Передача мяча. Бросок мяча двумя руками от головы. Быстрый прорыв. Игра в мини-баскетбол.	1			Текущий
63	Бросок мяча. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. Первая помощь при ушибах.	1			Текущий
64	Передача мяча в тройках. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	1			Текущий
Кроссовая подготовка-ОФП-15ч					
65	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках кроссовой подготовки. Кроссовый бег.	1			Текущий

	Прыжки через скакалку. Развитие общей выносливости.				
66	Кроссовый бег. Полоса препятствий. Упражнение с гантелями. Развитие общей выносливости. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий
67	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Развитие общей выносливости. Игра «Эстафеты». Лыжные ходы. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий
68	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Игра «Снайпер». Попеременный двухшажный ход.	1			Текущий
69	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Подтягивание. Игра «Пионербол». Одновременный бесшажный ход. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий
70	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Игра «Снайпер». Торможение «плугом».	1			Текущий
71	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Игра «Выбивалы». Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий
72	Кроссовый бег. Прыжки толчком 2-мя ногами через скамейку. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Поворот «переступанием».	1			Текущий
73	Кроссовый бег.	1			Текущий

	Круговая тренировка.				
74	Кроссовый бег. Прыжки через скакалку. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Игра «Пионербол». Кроль на груди.	1			Текущий
75	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Игра «Пионербол». Кроль на спине.	1			Текущий
76	Кроссовый бег. Круговая тренировка. Игра «Снайпер». Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Совершенствование технике плавания.	1			Текущий
77-78	Шестиминутный бег. Игра «Выбивалы». Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2			Текущий
VI –четверть Футбол-13ч.					
79-80	Инструктаж по охране труда на уроках по футболу. Обучение технике; длительного бега; ведения и остановки мяча в футболе. Развитие выносливости, координации. Воспитание трудолюбия, активности, чувства товарищества. Первая помощь при ссадинах.	2			Текущий
81-82	Обучение технике; длительного бега; ведения, удара и остановки мяча. Развить выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. Воспитание трудолюбия,	2			Текущий

	коллективизма. Игра « мини-футбол».				
83-84	Обучение технике; длительного бега; ведения, передача мяча. Развивать выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. Воспитания трудолюбия, дисциплинированности, активности, коллективизма. Игра « мини-футбол». Первая помощь при ушибах.	2			Текущий
85-86	Обучение технике; длительного бега; индивидуальных действий в защите (перемещение). Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Воспитание трудолюбия, коллективизма. Игра « мини-футбол».	2			Текущий
87-88	Обучение технике: ведения внутренней и внешней частью подъема; удара внешней стороной подъема игры в футбол. Развитие координации, скоростное - силовых качеств. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, интересе к занятиям физическими упражнениями. Игра « мини-футбол».	2			Текущий
89-91	Обучение технике удара: с вбрасывания мяча из за боковой линии. Развитие координации, скоростное - силовых качеств. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, чувства товарищества. Игра « мини-футбол».	3			Текущий

Легкая атлетика-14ч					
92	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках по л/а. Бег на короткие дистанции. Игра «Погоня»	1			Текущий
93	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1			Текущий
94	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Первая помощь при вывихах.	1			Текущий
95	Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Игра «Старт после броска».	1			Текущий
96	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий
97	Челночный бег 3*10. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Первая помощь при ушибах.	1			Текущий
98	Прыжки в длину с места. Игра «Встречная эстафета с бегом».	1			Текущий
99	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий
100	Метание малого мяча на дальность. Игра «Поинербол».	1			Текущий
101	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий
102	Бег на средние дистанции. Игра «Снайпер».	1			Текущий
103	Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1			Текущий
104	Бег на длинные дистанции.	1			Текущий

	Развитие выносливости. Игра «Выбивала».				
105	Бег на длинные дистанции без учета времени. Первая помощь при растяжение связок.	1			Текущий