

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа №5г. Искитима
Новосибирской области

Рассмотрено на ШМО:
Протокол №1 от 31.08.2016 г.
Руководитель: И.Ф.Суковатых Суковатых Л.Ф.

УТВЕРЖДЕНО:
Протокол педсовета №1 от 31.08.2016 г.

Директор школы  И.М.Райзер

Приказ № 364-у от 01.09.2016 г.

Внесены дополнения

Приказ № 249-у от 03.08.2017 г.

Директор школы  И.М.Райзер

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»
ФК ГОС
7 класс

Составитель:

Учитель высшей квалификационной категории

по физической культуре

Матвеева И.И.

Искитим 2016

**Пояснительная записка
к Рабочей программе по физической культуре
для учащихся 7 класса**

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- приказа Минобрнауки РФ от 5.03.2004г. №1089 года «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», с учетом изменений, внесенных приказом Минобрнауки РФ от 23 июня 2015 года № 609,
- письма Минобрнауки РФ от 08.10.2010 г. № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры;
- письма Минобрнауки РФ от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 «О направлении методических рекомендаций»
- учебного плана МБОУ СОШ № 5 г. Искитима НСО на 2016-2017 учебный год,
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008).

Программа по физической культуре реализуется с 1 по 11 класс и ведется как обязательный предмет. Данная программа является продолжением учебной программы по физической культуре начального общего образования. На освоение программы по физической культуре в соответствии с рекомендациями регионального БУП на изучение физической культуры в 7 классе выделено 105 часов (3 часа в неделю)

В соответствии со стандартами образования по физической культуре обучение направлено на достижение следующих **целей**:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

воспитание бережного отношения к своему здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятия специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

освоение системы знаний о физической культуре, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий.

Задачи физического воспитания учащихся **направлены:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоциональноценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Реквизиты программы	Класс	УМК учителя	УМК уч-ся
Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича. - М.:Просвещение,2008	7	Физическая культура. 7 классы \под. ред. В.И.Ляха, А.А. Зданевич - М.:Просвещение,2015	Поурочные планы. 7 класс. С.В.Курылев Издательство «Учитель - АСТ»

Требования к уровню подготовки учащихся 7-х классов

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» по окончании 7-го класса учащиеся 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 знаний 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, укрепление 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 оказание 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 инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	10.2	10.4
Силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	40 раз	35 раз
	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	6 раз	16 раз
	Прыжок в длину с места, см	186 см	165 см

К выносливости	Кроссовый бег на 1500 м Передвижение на лыжах 2 км	7 мин 30 с 14 мин 00 с	8 мин 00 с 14 мин 30 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

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 9-11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9–13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 гр. с места и с разбега (10–12м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цели с 10-12 м, метать мяч 150 гр с места на дальность и с 4–5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

В акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед и назад в полушпагат.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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 60м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность 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.

Результаты выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО обучающимися являются преемственными к результатам освоения программы учебного предмета «Физическая культура» путем интеграции в нее элементов Комплекса ГТО.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

IV СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	—	—	—
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивани е из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	—	—	—
	или подтягивани е из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	—	—	—	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол- во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из	Достать пол	Достать пол	Достать пол	Достать пол	Достать пол	Достать пол

	положения стоя с прямыми ногами на полу	пальцами	пальцами	ладонями	пальцами	пальцами	ладонями
	Испытания (тесты) по выбору						
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченно й местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматичес кой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронног о оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой	В соответствии с возрастными требованиями					

	туристских навыков						
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса* *	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Тематический план (105 часов)

л\а	футбол	баскетбол	гимнастика	Лыжная подготовка	волейбол	лапта
27	5	14	18	18	13	10

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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.

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. Командные (игровые) виды спорта.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей.

История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Олимпиады современности: странички истории. «История о создании и развитии ГТО (БГТО). «Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО».

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. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Легкая атлетика. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры

Волейбол

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

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.

Футбол

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

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Русская лапта

Правила и организация проведения соревнований по русской лапте. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игр

Подготовка к соревновательной деятельности и **выполнению видов испытаний** (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «**Готов к труду и обороне**» (ГТО)».

Поурочное планирование 7 класс

№ урока	Тема урока	Учебная деятельность	Контроль	Средства обучения
1-2	Лёгкая атлетика. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростно-силовых качеств.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Тестирование. Отличие техники бега на длинные и на короткие дистанции.	Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	
3	Низкий старт.	Специальные беговые упражнения. Стартовые ускорения 5-6Х30 метров.	.Уметь демонстрировать технику низкого старта	
4-5	Развитие скоростных способностей Бег 60 м на результат	Старт в беге на длинные и средние дистанции. Техника бега. Равномерный продолжительный бег до 10 мин. Комплекс силовых упражнений в висах и упорах.	М-«5»-8,6 с.; «4»-8,9 с.; «3»-9,1 с.; Д.:»5»-9,1.; «4»-9,3.; «3»-9,7.	
6	Развитие скоростной выносливости	ОРУ. Спецбеговые упражнения. Финиш в беге на длинные и средние дистанции. Пробегание дистанции- 1,5 км (девочки) и 2 км (мальчики) с ускорением на финише.	Уметь демонстрировать физические кондиции/скоростную выносливость/	
7-8	Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ. Спецбеговые упр. Бегом с ускорением отрезков 100-150 м (тренировка повторным методом).Выполнение силовых упр. в висах и упорах.	Уметь бегать с максимальной скоростью	
9	Финальное усилие. Эстафетный бег.	ОРУ. Тактика бега на длинные дистанции. Длительный равномерный бег до 20 мин., подготовка к сдаче норматива по бегу на длинную дистанцию. Метание на дальность на оценку.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
10-11	Развитие скоростно-силовых качеств	«Разминка». Контрольный забег на дист.1.500- 2000м. Выполнение упр. на восстановление дыхания и для развития гибкости.	Уметь пробегать дистанции: М.-8,30;9,00;9,20 Д.-7,30;8,30;9,00	

12	Метание	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
13	Прыжки в длину с разбега	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения .Развитие скоростно-силовых качеств. Отталкивание.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места М.-420;400;380; Д.-380; 360; 340	
14	Футбол Инструктаж по технике безопасности	Инструктаж по технике безопасности при занятиями спортивными играми в спортзале и на улице.«Разминка». Совершенствование навыков ведения мяча в футболе. Игра в футбол.	Передвижение игрока скрестными и приставными шагами	
15-16	Ведение мяча	«Разминка». Ведение мяча в футболе. Передача мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Учебная игра в футбол.	Удары по неподвижному мячу.	
17	Удары по мячу	«Разминка». Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам с различных дистанций. Учебная игра в футбол.	Удары по катящемуся мячу.	
18	Техника игры	Встречная эстафета с обводкой мяча.	Применение разученных приёмов в условиях игры.	
19	Гимнастика Кувырок вперёд	ОРУ в движении. Группировка. Кувырок вперёд .Игры.	Уметь демонстрировать координационные способности	
20	Гимнастика Кувырок вперёд	ОРУ в парах .Перекаты в группировке. Многократный кувырок вперёд.	Уметь демонстрировать технику и координационные способности	
21	Гимнастика Кувырок назад	ОРУ в движении. Перекаты назад в упор на согнутые руки вверх .Многократный кувырок назад.	Уметь демонстрировать координационные способности	
22	Гимнастика Кувырок назад	ОРУ в парах. Перекаты назад в упор на согнутые руки вверх. Кувырок назад на оценку.	Уметь демонстрировать технику и координационные	

			способности	
23	Гимнастика Опорный прыжок.	ОРУ с предметами. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка.	Развитие физических качеств	
24	Гимнастика Опорный прыжок	Опорный прыжок (юноши): согнув ноги через «коня» в длину, (девушки) : прыжок боком через «коня» в ширину	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации упражнений	
25	Гимнастика Канат.	Лазанье по канату. Разучивание комплекса силовых упр. для самостоятельного выполнения во внеурочное время.	Развитие физических качеств	
26	Гимнастика Подтягивание	ОРУ у стены. Техника выполнения элементов.	Развитие физических качеств. М.-10,8,6.; Д.-16,12,8.	
27	Гимнастика Отжимание	ОРУ у стены. Техника выполнения элементов.	Развитие физических качеств	
28	Мост из разных положений	ОРУ в парах. Мост медленным переворотом	Развитие гибкости	
29	Равновесие на бревне	ОРУ в движении на осанку. Ходьба по бревну и соскоки с бревна.	Развитие координационных способностей	
30	Акробатическая связка	ОРУ в парах. Использование кувырка, прыжка и переката.	Развитие координационных способностей и физических способностей	
31	Прыжки в высоту	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку на результат.	Развитие прыгучести, стабильности разбега	
32	Упражнения в висе	ОРУ с гимнаст. палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Подтягивание на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
33	Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса-юноши, из виса лёжа-девушки. Метание набивного мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
34	Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты.	Развитие координационных способностей	

35	Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
36	Развитие комплексно-силовых и скоростных способностей.	Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Зачёт.	Уметь демонстрировать изученные акробатические элементы.	
37-38	<u>Лыжная подготовка</u> Развитие выносливости	Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Техника передвижений и развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать технику передвижений.	
39-40	Техника одновременного хода	Развитие физических качеств: скоростные способности, скоростная выносливость.	Уметь демонстрировать технику одновременного хода	
41-42	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия	
43-44	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия	
45-46	Техника перехода с одновременного на попеременный	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации и ловкости.	Уметь демонстрировать технику ходов и финальные усилия	
47-48	Техника подъема	Совершенствование техники подъема лесенкой и ёлочкой	Уметь демонстрировать технику подъема	
49-50	Техника преодоления препятствий	Прохождение дистанции: юноши-5 км, девушки-3км.	Уметь проходить дистанцию	
51-52	Лыжные соревнования	Прохождение дистанции на результат	Уметь проходить дистанцию на время	
53-54	Эстафетные гонки	Хожение на лыжах свободным ходом	Овладение техники лыжных ходов	
55	<u>Баскетбол</u> Инструктаж по баскетболу.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
56	Позиционное нападение	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в	Уметь выполнять различные варианты. Применять в игре	

		прыжке. Учебная игра.	технические приемы.	
57	Позиционное нападение	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Нападение и защита.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
58	Бросок мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять различные варианты	
59	Тактика бросков	«Разминка баскетболиста». Совершенствование бросков, освоенных на прошлом уроке. Тактика игры: действия трёх нападающих против трех защитников. Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять различные варианты броска мяча	
60	Броски мяча в движении	«Разминка баскетболиста». Действия в защите. Учебная игра в баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3)	Уметь выполнять различные варианты броска мяча в движении. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
61-62	Личная защита	«Разминка баскетболиста». Личная система защиты. Совершенствование передачи и приёма мяча в движении. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять различные варианты броска	
63-64	Ведение и бросок мяча в корзину	«Разминка баскетболиста». Выполнение на оценку ведения мяча, передачи от груди двумя руками и передачи с отскоком от пола. Личная система защиты. Учебная игра в баскетбол.	Техника основных приёмов – на оценку. Применять в игре технические приемы.	
65	Броски мяча	«Разминка баскетболиста». Совершенствование, а затем выполнение на оценку броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра в баскетбол. Подведение итогов	техника броска одной рукой от плеча – на оценку.	
66	Штрафной бросок	«Разминка баскетболиста». Совершенствование штрафного броска. Игра в баскетбол. Разучивание нового комплекса	Выполнять технические действия в игре. Применять в игре технические приемы.	

		упражнений для развития силы и (если необходимо) коррекции фигуры.		
67-68	Судейство в баскетболе	Судейство в баскетболе. Жесты судьи. Совершенствование выполнения штрафного броска. Учебная игра в баскетбол. Выполнение прыжков через скакалку различными способами.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	
69	Волейбол Стойки и передвижения	Техника безопасности. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
70-71	Прием и передача мяча	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
72	Прием мяча после подачи	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
73-74	Нижняя подача мяча	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
75	Волейбольная эстафета	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
76-77	Подача в заданную зону	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя и нижняя подача ,прием после подачи.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
78	Нападающий удар	Комбинация из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после	Уметь играть в волейбол по упрощенным	

		подбрасывания мяча партнером. Игра в нападение через 3-ю зону.	правилам; выполнять технические действия в игре	
79-80	Техника защитных действий	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар после подбрасывания.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
81	Тактика игры	Комбинация из разученных перемещений. Передача, прием и подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
82	<u>Русская лапта</u>	Техника безопасности. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	Уметь играть в лапту по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
83	Отбивание мяча битой	Правила безопасности на уроках русской лапты. Технические приемы игры русской лапты.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
84	Учебная игра	Основы правильной техники. Ловля и передача мяча. Основные правила соревнований по лапте.	Уметь играть в лапту по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
85	Игра по правилам	. Технические приемы игры русской лапты. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в лапту по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	
86	<u>Легкая атлетика</u> Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по т\б. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
87	Развитие выносливости	ОРУ в движении. Бег 2000 и 1500. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать на дистанции 2000 м М.-8,30;9,00;9,20 Д.-7,30;8,30;9,00	
88	Переменный бег	ОРУ в движении. Бег с низкого старта в гору.	Уметь демонстрировать	

		Разнообразные прыжки и многоскоки.	физические кондиции	
89	Эстафетный бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь демонстрировать финальное усилие	
90	Спринтерский бег	Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с низкого старта с максимальной скоростью.	
91	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Уметь демонстрировать финальное усилие	
92	Прыжок в длину с разбега	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Развитие выносливости	
93-94	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег на 1000м.	Тестирование бега на 1000м.	
95	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
96-97	Метание на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе и беге. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание с полного разбега на дальность.	Уметь демонстрировать физические качества.	
98	Бег на результат 60 м	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	М-«5»-8,6 с.; «4»-8,9 с.; «3»-9,1 с.; Д.:»5»-9,1.; «4»-9,3.; «3»-9,7.	
99	Бег на результат 100 м	Эстафетный бег. Стартовый разгон. Бег 100 м.	Уметь бегать с максимальной скоростью. М-«5»-17,5с.; «4»-18,5 с.; «3»-19,5 с.; Д.:»5»-17,5.; «4»-18,5.; «3»-19,5.	
100-102	Метание на дальность	ОРУ. Метание на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие	Уметь метать мяч на дальность с разбега	

		скоростно-силовых качеств.		
103	Бег на выносливость	ОРУ. Соревнования по легкой атлетике. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать в равномерном темпе	
104-105	Развитие скоростно-силовых качеств	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Бег в равномерном темпе	