

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного среднего общего образования (приказ №1089 МО и Н РФ от 5.03.2004г.), на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11 классов» (авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич. – Москва. Просвещение 2008). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание в 7 классах отводится 105 часов в год (1 час отводится на урок плавания).

Содержание данного программного материала курса класса по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Тематический контроль и мониторинг качества усвоения учебного материала делает данную программу более эффективной в образовательном и развивающем направлении.

Базовая часть программы увеличена за счет вариативной : Легкая атлетика на 14 часов в связи с наибольшим приростом в этом возрасте двигательных способностей, таких как быстрота и скоростно-силовая подготовка. Лыжная подготовка на 6 часов –климатические условия. Гимнастика на 2 часа для дополнительного развития силовых способностей. Спортивные игры остались без изменения, так как элементы баскетбола включены в четвертой четверти при прохождении легкой атлетики. Домашнее задание рассчитано на повышение основных двигательных способностей обучающихся и получения необходимых знаний по программным разделам. Для обучающихся 7 классов по сравнению с 6 классами увеличивается объем циклической работы при прохождении легкой атлетики и лыжной подготовки, усложняются технические и тактические задания в игровых видах .

Специальная медицинская группа на уроках физического воспитания выполняет задания в умеренном или медленном темпе: Легкая атлетика-медленный бег с сочетанием ходьбы или ходьба до 15-23 мин. ОРУ на месте. Баскетбол и волейбол – ОРУ с мячами Лыжная подготовка –ходьба 30-40 мин. Гимнастика – комплексы упражнений на коррекцию осанки и ОРУ с предметами.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в помощь учителю используются следующие учебники.

Учебно-методический комплект.

1. Программа физического воспитания 1-11классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.
2. Спортивные игры. техника, тактика, методика обучения. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. Москва. Издательский центр «Академия» 2010 г.
3. Лыжная подготовка. Осинцев В.В. Издательство Владос-Пресс, 2001 г.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Издательский центр «Академия»2002г.
5. Гимнастика в школе

Форма промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

В ходе прохождения программного материала предусмотрена аттестация по разделам программы согласно контрольно-измерительным нормативам, а также мониторинг двигательных способностей обучающихся. Мониторинг двигательной подготовленности дает возможности к дифференцированному подходу в зависимости от подготовленности обучающихся.

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

Для реализации цели необходимо решение следующих взаимосвязанных **задач**:

- Гармоничное физическое развитие, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, соблюдение личной гигиены.
- Развитие координационных и кондиционных способностей обучающихся.
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Обучение основам базовых видов двигательных действий.
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
- Углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдения правил безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах

Предполагаемые результаты на период обучения 2014-2015 г.:

Уровень подготовленности обучающихся 7-х классов В и Г при 100% успеваемости выше по сравнению с классами данной параллели, следовательно, к концу данного учебного года планирую выйти на оптимальный и достаточный уровень от 75% до 85% . А в 7А и Б. классе уровень подготовленности обучающихся при 100% успеваемости ниже, следовательно, к концу года планирую выйти на достаточный уровень от 60% до 70%.

Требования к уровню подготовки обучающихся в соответствии с требованиями, установленные стандартом.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся по окончании основной школы достигнут следующего уровня развития.

Обучающиеся должны знать:

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- особенности о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- правила личной гигиены, профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

Обучающиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, 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;
- 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.

Обучающиеся должны демонстрировать:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 12 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием скрестных 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 на перекладине махом одной, толчком другой подъем переворотом (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в ширину, ноги врозь 110см(мальчики) и в ширину, ноги врозь (девочки) 100см.; 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 (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост из положения, стоя с помощью(девочки).

Лыжная подготовка: овладеть одновременными ходами, подъем в гору елочкой, торможение и поворот плугом и полуплугом.

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Наименование раздела программы	Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							По плану	фактически
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкая атлетика	Техника безопасности. Высокий старт.	1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ.	Знать инструкцию по ТБ. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		Комплекс 1		
	Бег по дистанции. Эстафетный бег. Развитие силы.	2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт бег по дистанции (40–50 м); прием-передача эстафеты. Подтягивание, отжимание.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий контроль	Комплекс 1		
	Высокий старт . 30 метров – результат. Метание.	3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт Финиширование. Эстафета по кругу. Метание на дальность. Подтягивание, отжимание.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	30 метров: мальчики- 4,9; 5,8; 6,5. дев.-5,0; 6,4; 7,0.	Комплекс 1		
	Развите выносливости	4	Беговые упражнения. Бег до 10 минут					
	60 метров – результат. Метание. Развитие силы	5	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м на результат. Метание. Подтягивание, отжимание.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	М: 10,0; 10,6; 10,8. Д: 10,4; 10,0, 11,2	Комплекс 1		
	Развитие скоростной выносливости	6	Пробегание дистанции до 800 м					
	Бег 400 м	7	Пробегание 400метров					
Легкая атлетика	Метание теннисного мяча	8	Специальные беговые упражнения.. Метание мяча в горизонтальную цель (1 □ 1) с 8–10 м. прыжковые упражнения. Бег 4-5 мин.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий контроль	Комплекс 1		

	Техника метания мяча	9	Метание мяча в горизонтальную цель (1 □ 1) с 8–10 м.					
	Прыжок в длину. Метание - результат	10	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег 5-6 мин.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	М:- 36 м.; 29 м.; 24 м. Д.: 23 м.; 18 м.; 15 м.	Ком-плекс 1		
	Прыжок в длину - результат	11	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	М. : 5-355 см.; 4-330 см.; 3- 300 см.;Д. 5-345 см.; 4-320 см.; 3-290 см.	Ком-плекс 1		
	Кроссовая подготовка	12	Бег до 8 мин.	Уметь пробегать дистанцию 1000 м				
	1000 метров - результат	13	ОРУ. Метание на дальность. Бег 1000 м (мин) на результат.	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат	М: 5,00; 5,30; 6,00. Д: 5,30; 6,00; 6,20	Ком-плекс 1		
Легкая атлетика	Метание, кроссовый бег	14	Равномерный бег до 10 минут. Метание на дальность и в цель. Спортивные игры. Подтягивание, отжимание.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут	Текущий контроль	Ком-плекс 1		
	Равномерный бег, Спортивная игра	15	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору Спортивные игры. Подтягивание, отжимание.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут;	Текущий контроль	Ком-плекс 1		
Спортивные игры	Баскетбол; стойка, перемещение, ведение, остановка прыжком.	16	передвижение игрока приставными – правым, левым боком и спиной. Ведение мяча с изменением направления. Остановка после ведения. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические приемы	Тестирование скоростно-силовых, силовых качеств мышц живота и гибкости.	Ком-плекс 1		

Спортивные игры	Техника ведения с изменением скорости	17	передвижение игрока приставными – правым, левым боком и спиной. Ведение мяча с изменением направления. Остановка после ведения. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические приемы				
	Техника ведения и перемещения, остановка прыжком	18	Передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка прыжком. Передача мяча в движении. Игровые задания.	Уметь выполнять технические приемы	Оценить ведение с изменением направления.	Ком-плекс 1		
	Остановка прыжком после ведения	19	передвижение игрока приставными – правым, левым боком и спиной. Ведение мяча с изменением направления. Остановка после ведения. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические приемы				
	Техника перемещения Соединение элементов - оценить	20	Стойка и повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Игра в минибаскет.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценить -ведение, остановка прыжком и передача.	Ком-плекс 1		
	Передачи мяча в парах	21	передвижение игрока приставными – правым, левым боком и спиной. Ведение мяча с изменением направления. Остановка после ведения. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,				
	Оценить соединение элементов- ведение и передача, остановка прыжком - бросок	22	Стойка и повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники соединения элементов ведения и передачи в движении	Ком-плекс 1		
	Передачи мяча в парах в движении	23	передвижение игрока приставными – правым, левым боком и спиной. Ведение мяча с изменением направления. Остановка после ведения. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,				
	Поворот на месте – оценить. Остановка двумя шагами.	24	Ведение мяча с изменением направления. Повороты на месте - оценить Остановка двумя шагами. Игра в мини-б/б .подтягивание отжимание.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Оценка техники выполнения поворота	Ком-плекс 1		

Передачи в движении	25	передвижение игрока приставными – правым, левым боком и спиной. Ведение мяча с изменением направления. Остановка после ведения. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,				
Броски по кольцу после ведения	26	Передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча от груди в парах на месте и в движении.	Уметь выполнять технические приемы	Оценить технику броска после ведения	Комплекс 1		
Ведение, бросок в кольцо оценить. (остановка прыжком)	27	передвижение игрока приставными – правым, левым боком и спиной. Ведение мяча с изменением направления. Остановка после ведения. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,				
Техника броска со средней дистанции	28	Ведение мяча с разной высотой отскока и изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2□2, 3□3.	Уметь выполнять технические приемы	Оценить применение технических элементов баскетбола в игре.	Комплекс 1		
Игровые задания – оценить умения и навыки	29	передвижение игрока приставными – правым, левым боком и спиной. Ведение мяча с изменением направления. Остановка после ведения. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,				
Игровые задания. Учебная игра.	30	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценить умение применять технические приемы в игре	Комплекс 1		

Гимнастика.

гимнастика	Техника безопасности. Подъем переворотом в упор.	31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ в движении, упражнения в группировке. Подъем переворотом в упор. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Развитие гибкости и силовых качеств верхнего плечевого пояса.	Знать ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений.		Комплекс 2		
	Оценка силовых способностей. Подтягивание - оценить	32	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (м) - Вис лежа. Вис присев -(д). Развитие гибкости и силовых качеств верхнего плечевого пояса.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	М на высокой перекладине: 5-6 раз; 4-4раза; 3-2 раза. Д: низкая перекладина 5-17р.; 4-14р.; 3-10р.	Комплекс 2		
гимнастика	Лазание по канату в три приема	33	ОРУ, строевые приемы. Лазание по канату.					
	Висы, подъем переворотом в упор	34	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор (м)- Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Текущий контроль	Комплекс 2		
	Техника лазания по канату.	35						
	Подъем переворотом - оценить	36	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (м). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2		
	Оценить технику лазания по канату.	37						
	Развитие силовых способностей. Отжимание - оценить	38	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты с элементами гимнастики. Подвижные игры.	Уметь выполнять упражнения, прикладные упражнения	Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа: м -28; 20; 15. д-18; 10; 7.	Комплекс 2		
	Опорный прыжок, полоса препятствий.	39	ОРУ в движении. Опорный прыжок через козла ноги врозь и согнув. Полоса препятствий. (низкая перекладина, брусья, бревно, элементы лазания и ползания).	Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущий контроль	Комплекс 2		

	Опорный прыжок - оценить	40						
гимнастика	Акробатика, равновесие. Опорный прыжок - оценить	41	ОРУ в движении. Эстафеты. Опорный прыжок, равновесие(выполнение упражнений на ограниченной плоскости). Акробатика (перекаты в группировке, стойки, кувырок вперед и назад).	Уметь выполнять опорный прыжок.	Техника опорного прыжка	Комплекс 2		
	Висы и упоры на брусьях – оценить. Развитие скоростно-силовых способностей	42	Преодоление препятствий прыжком. Висы и упоры на брусьях: (передвижение в упоре на брусьях, поворот кругом, подъем переворотом махом одной, толчком другой. Вис, прогнувшись, вис, согнувшись). Подвижные игры.	Уметь выполнять преодолевать препятствия	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Комплекс 2		
	Акробатика. Подтягивание - оценить	43	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять элементы акробатики	Подтягивание: М. высокая перекл.: 5-6 р; 4-4р; 3-2 р. Д: низкая перекл. 5-17р.; 4-14р.; 3-10р	Комплекс 2		
	Акробатика, висы и упоры. лазание	44	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Висы и упоры на разновысоких брусьях и низкой перекладине.	Уметь выполнять акробатические элементы	Текущий контроль	Комплекс 2		
	Акробатика, лазание. ОРУ с предметами	45	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ со скакалками. Лазание по наклонной и горизонтальной скамейке.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий контроль	Комплекс 2		
	Оценка двигательной подготовленности. Акробатика. Лазание	46	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ со скакалками Оценка двигательных способностей по президентским тестам (прыжок с места, подъем туловища, наклон вперед).	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Президентские т. – 60 бал., 40 бал., 25 бал.	Комплекс 2		
гимнастика	Техника висов и упоров на брусьях. Развитие силовых способностей	47	Соединение элементов акробатики. Развитие силовых способностей. Висы и упоры М. на параллельных, Д. на разновысоких брусьях	Уметь выполнять слитно соединения акробатических элементов	Техника выполнения висов и упоров.	Комплекс 2		

гимнастика	Соединение элементов акробатики – оценить. Развитие силовых способностей.	48	Соединение элементов акробатики. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять слитно соединения акробатических элементов	Соединение из 5-7 элементов	Ком-плекс 2		
------------	---	----	--	--	-----------------------------	-------------	--	--

2 полугодие

Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оздоровительное влияние лыжной подготовки для организма. Подбор инвентаря.	Знать технику безопасности при лыжной подготовки		Ком-плекс 3		
	Попеременные ходы.	50	Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. Повороты на месте вокруг пяток и носков. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом. б/б Передачи после ведения, передачи в движении. ОФП.	Уметь выполнять длительное скольжение на опорной лыже. б/б –передачи после остановки прыжком и в два шага	Силовые способности.	Ком-плекс 3		
	б/б передачи в движении	51						
	Попеременные ходы. б/б- игровые задания.	52	Попеременный двухшажный ход. Ознакомить с согласованностью работы рук и ног в подъеме в гору ступающим шагом. б/б - Игровые задания – 2х2; 3х2. Выбор свободного места. ОФП.	Уметь уверенно выполнять попеременный двухшажный ход. б/б-Перемещение в защитной стойке.	Текущий контроль	Ком-плекс 3		
	Спуски в средней стойке. 1 км на время. б/б техника защиты.	53	Прохождение дистанции 1 км на время спуски в средней стойке. б/б – передвижение в защитной стойке. Двухсторонняя игра. ОФП.	Уметь выполнять попеременное скольжение. б/бПеремещение в защитной стойке.	Текущий контроль	Ком-плекс 3		
	ОФП. Передачи в движении.	54						
	Одновременные ходы.	55	Одновременный двухшажный,	Уметь выполнять	Оценить технику			

Лыжная подготовка			одношажный лыжный ход. Попеременный двухшажный ход. б/б- ведение с изменением скорости. Передал – вышел на свободное место. Круговая тренировка.	технику попеременных и одновременных ходов б\б- сочетание элементов нападения.	попеременного двухшажного хода			
	Одновременные ходы.	56	Одновременный двухшажный, одношажный и безшажный лыжный ход. Прохождение дистанции. б/б перемещение в защитной стойке. Игровые задания. ОФП.	Уметь выполнять технику одновременных ходов. б\б – личная опека.	Оценить технику одновремен двухшажного хода	Ком- плекс 3		
	б/б техника нападения	57						
	Спуски и подъемы Одновременные ходы. б/б- броски с места и в движении	58	Одновременный одношажный и безшажный лыжный ход. Спуски и подъемы. б/б броски с места, бросок после ведения и остановки прыжком, бросок после выполнения двух шагов. ОФП.	Уметь выполнять технику одновременных ходов. б\б – выполнение броска после остановки прыжком.	Оценить технику одновремен. одношажного хода	Ком- плекс 3		
	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности б/б- игра по правилам	59	Техника ранее разученных лыжных ходов. Двухсторонняя игра по правилам баскетбола. Круговая тренировка.	Уметь применять лыжные ходы в зависимости от рельефа трассы.	прохождение дистанции 2 км. б\б-знание правил игры в б\б	Ком- плекс 3		
	б/б – техника и тактика защиты	60						
	Спуски торможение. Коньковый ход.	61	Скольжение на одной лыже в коньковом ходе. Спуск и торможение. б/б-Броски в кольцо с различных дистанций. Игровые задания с бросками в кольцо. ОФП.	Уметь выполнять торможение и поворот при спуске способом полуплуг. б\б – выполнение броска после остановки прыжком	Двигательные способности (подтягивание, наклон и подъем туловища за 30 сек.)	Ком- плекс 3		
	Одновременные ходы.	62	Одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный коньковый ход. б/б-Сочетание элементов нападения. ОФП.	Уметь выполнять одновременные ходы. б\б –сочетание ведения, передачи и броска в кольцо	б\б –сочетание элементов ведения и передачи в дв-и.	Ком- плекс 3		
	б/б-Броски в кольцо с различных дистанций ОФП.	63						
	Одновременный коньковый ход.	64	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение	Уметь выполнять скольжение в	Оценить технику скольжения в	Ком- плекс 3		

б/б - Двухсторонняя игра. ОФП		дистанции с применением конькового хода б/б – игра по упрощенным правилам. ОФП.	коньковым ходе.	коньковым ходе.			
Спуски в средней и низкой стойке. Коньковый ход. б/б- техника и тактика нападения. ОФП.	65	Коньковый ход без помощи рук с небольшого уклона. Спуски в средней и низкой стойке. б/б – игровые задания с элементами ведения, передач и бросков. Круговая тренировка.	Уметь выполнять длительное скольжение в коньковом ходе б\б сочетание ведения, передачи и броска в кольцо	Текущий контроль	Ком-плекс 3		
б/б- техника и тактика нападения. ОФП	66						
Спуски в средней и низкой стойкой. Повороты при спусках	67	Спуски в средней и низкой стойке. Поворот переступанием при спуске и поворот полуплугом . б/б - Сочетание элементов ведения, остановки, передачи и броска ОФП.	Уметь устойчиво держать положение тела при спуске в различных стойках	б\б-Сочетание элементов ведения и броска в кольцо.	Ком-плекс 3		
Спуски в средней и низкой стойкой. Повороты при спусках	68	Прохождение отрезков на учебном круге с применением разученных лыжных ходов. Встречные эстафеты с применением попеременных и одновременных ходов. б/б - Сочетание элементов ведения, остановки, передачи и броска. Круговая тренировка.	Уметь устойчиво держать положение тела при спуске в различных стойках б\б – выполнение элементов	Текущий контроль	Ком-плекс 3		
техника элементов б/б. ОФП	69						
Прохождение от 2 км. до 3 км.	70	Прохождение дистанции 2-3 км. б/б – двухсторонняя игра. ОФП.	Уметь выполнять технику лыжных ходов в зависимости от рельефа трассы.	Текущий контроль			
Спуски в средней и низкой стойкой. Повороты при спусках	71	Спуски в средней и низкой стойке. Поворот переступанием при спуске и торможение плугом . прохождение дистанции. б/б - Сочетание элементов ведения, остановки, передачи и броска.	Уметь устойчиво держать положение тела при спуске в различных стойках б\б – выполнение элементов	Оценить умение выполнять спуск в средней и низкой стойке	Ком-плекс 3		
техника элементов б/б. ОФП	72						
Применение лыжных ходов при прохождении дистанции.	73	Прохождение дистанции по учебному кругу с пологими спусками и подъемами с использованием	Уметь применять лыжную технику в зависимости от	Оценить умения применять лыжные ходы в	Ком-плекс 3		

	б/б – навыки и умения в баскетболе		изученных ходов . б/б- двухсторонняя игра.	рельефа. б/б - владеть навыками и умениями игры в б/б.	зависимости от рельефа дистанции.			
	Сочетание лыжных ходов	74	Комбинированная эстафета по кругу б/б Соединение элементов баскетбола. Стритбол.	Уметь применять лыжную технику в зависимости от рельефа. б/б - владеть навыками и умениями игры в б/б.	Текущий контроль	Ком-плекс 3		
	б/б Соединение элементов баскетбола	75						

Спортивные игры	Техника безопасности на занятиях волейболом	76	Техника безопасности. ОРУ с в/м мячами на месте. Подвижные игры с элементами в/б	Уметь выполнять технические приемы	Текущий контроль			
	Стойка волейболиста	77	Подвижные игры с элементами в/б	Уметь выполнять технические приемы				
	Прием мяча снизу	78	Стойка и передвижение игрока. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические приемы	Челночный бег 3х10м. мальчики: 5-8,3 с; 4-9,0 с; 3-9,5 с.; дев. 5-8,8 с.; 4- 9,6 с.; 3- 10,0 с.	Ком-плекс 3		
	Прием мяча снизу 2 руками	79	Волейбол: верхний прием передача. Прием снизу. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические приемы				
	Верхняя передача мяча	80	Волейбол: верхний прием передача. Прием снизу. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические приемы				

Верхняя передача мяча	81	Волейбол: верхний прием передача. Прием снизу. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические приемы				
Развитие координационных способностей	82	Волейбол: верхний прием передача. Прием снизу. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические приемы				
Нижняя прямая подача	83	Волейбол: верхний прием передача. Прием снизу. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические приемы				
Нижняя прямая подача	84	Волейбол: верхний прием передача. Прием снизу. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические приемы				
Техника перемещений	85	Волейбол: верхний прием передача. Прием снизу. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические приемы				
Игра «Пионербол»	86	Волейбол: верхний прием передача. Прием снизу. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять технические приемы				
Сочетание приемов и передач	87	Волейбол: верхний прием передача. Прием снизу. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2□2, 3□3. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Текущий контроль	Ком-плекс 3		

	Нижняя прямая подача	88	Волейбол: верхний прием передача. Прием снизу. Передача мяча двумя руками	Уметь играть в по упрощенным правилам, выполнять технические приемы				
	Игра по упрощенным правилам	89	Волейбол: верхний прием передача. Прием снизу. Передача мяча двумя руками	Уметь играть в по упрощенным правилам, выполнять технические приемы				
	Развитие скоростно-силовых способностей	90	Волейбол: верхний прием передача. Прием снизу. Ведение мяча с разной высотой отскока. Прыжковые упражнения (многоскоки, прыжок с места в длину, тройной прыжок с места.) Игра 2□2, 3□3.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий контроль	Ком-плекс 3		
Легкая атлетика	Техника разбега в прыжках в высоту.	91	СБУ и прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжков в высоту. Прыжок в высоту. (подбор разбега и перешагивание планки).	Уметь выполнять технические приемы	Оценить технику броска в кольцо в движении	Ком-плекс 3		
	Прыжок с 3-4 шагов	92	Подводящие упражнения для прыжков в высоту. Прыжок в высоту. (подбор разбега и перешагивание планки).					
	Оценка скоростно-силовых способностей .	93	Прыжок в высоту. (подбор разбега и перешагивание планки).	Уметь выполнять технические приемы б/б. разбег и переход через планку при прыжках в высоту.	Прыжок в длину с места м: 5- 180 см.; 4- 170 см; 3- 150 см; д. 5- 165см.; 4-150 см.; 3-140 см.	Ком-плекс 3		
	Техника разбега с 5-7 шагов.	94	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 3-5шагов разбега способом «перешагивания»,	Уметь прыгать в высоту с разбега,	Текущий контроль	Ком-плекс 3		
	Прыжок в высоту способом перешагивания	95	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 3-5шагов разбега способом «перешагивания»,					
Легкая атлетика	Техника низкого старта	96	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега,	М. 5-115 см.; 4- 105 см.; 3-95 см. дев. 5-110 см.; 4- 105 см.; 3-90 см.	Ком-плекс 3		

	Высокий старт. Спринтерский бег.	97	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий контроль	Комплекс 3		
	Техника эстафетного бега	98	Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге					
	Высокий старт. Бег по дистанции	99	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий контроль	Комплекс 3		
	Техника бега на 30 и 60 метров. Эстафетный бег.	100	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий контроль	Комплекс 3		
Легкая атлетика	60 метров – результат. Прыжок в длину с разбега.	101	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики: 10,0; 10,4; 10,8. Девочки: 10,4; 10,8; 11,2	Комплекс 3		
	Техника и подбор разбега в прыжках в длину. метание	102	Прыжок в длину с разбега с 5-7 шагов Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь прыгать в длину с разбега., согнув ноги. Метать на дальность.	Текущий контроль	Комплекс 3		
	Прыжок в длину – результат. Метание.	103	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь прыгать в длину с разбега., согнув ноги. Метать теннисный мяч на дальность.	Прыжок в дл. М. : 5-355 см.; 4-330 см.; 3- 300 см.; Д. 5-345 см.; 4- 320 см.; 3-290 см.	Комплекс 3		
	Метание - результат	104	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Метание мяча на дальность. Терминология кроссового бега	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут	Метание: мальчики- 36 м.; 29 м.; 24 м. дев. 23 м.; 18 м.; 15 м.	Комплекс 4		
	Развитие выносливости.	105	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут	Текущий контроль	Комплекс 4		

Знания, умения и навыки в легкой атлетике

С максимальной скоростью пробежать 60 метров, в равномерном темпе бежать 10-15 минут. Выполнять прыжок в длину и в высоту с 9-13 шагов разбега

Метать мяч на дальность с 3-х шагов разбега

Иметь навыки и достаточное развитие двигательных способностей для выполнения легкоатлетических упражнений.

Знать правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Знать терминологию и правила соревнований в легкоатлетических упражнениях.

Знания, умения и навыки в спортивных играх

Техника выполнения элементов баскетбола. Тактические действия на поле, уметь играть в баскетбол и пионербол по упрощенным правилам.

Иметь навыки и достаточное развитие двигательных способностей для выполнения элементов баскетбола и волейбола. Знать технику безопасности при занятиях спортивными играми. Знать терминологию баскетбола и правила двухсторонней игры в баскетбол.

При прохождении раздела гимнастика включать в содержание урока упражнения с б/б мячами для развития двигательных способностей

Знания, умения и навыки в гимнастике

Выполнять опорный прыжок через козла в длину и в ширину, согнув ноги.

Выполнение технически правильно элементов акробатики.

Иметь навыки и достаточное развитие двигательных способностей для выполнения гимнастических упражнений на брусьях, перекладине и в равновесии.

Знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Знать терминологию и правила соревнований по гимнастике, а также значение гимнастики для формирования правильной осанки.

При низких температурах включать в содержание урока упражнения с элементами баскетбола для развития двигательных способностей

Знания, умения и навыки в лыжной подготовке.

Выполнять технически правильно классические и коньковые ходы, владеть навыками горной техники.

Уметь применять лыжные ходы в зависимости от рельефа.

Иметь навыки и достаточное развитие двигательных способностей для прохождения зачетной дистанции классическими ходами.

Знать правила техники безопасности при лыжной подготовке и уметь оказывать первую помощь при обморожении.

Знать терминологию и правила соревнований по лыжным гонкам, а также оздоровительную направленность лыжных прогулок.

При прохождении раздела баскетбол включать в содержание урока акробатику для развития двигательных способностей

Знания, умения и навыки в легкой атлетике и баскетболе.

С максимальной скоростью пробежать 60 метров, в равномерном темпе бежать 10-15 минут. Выполнять прыжок в длину с 9-13 шагов разбег

Метать мяч на дальность с 3-х шагов разбега. Иметь навыки и достаточное развитие двигательных способностей для выполнения легкоатлетических упражнений. Знать правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Техника выполнения элементов баскетбола. Сочетание элементов баскетбола.

Иметь навыки и достаточное развитие двигательных способностей для выполнения элементов баскетбола. Знать правила безопасности при занятиях спортивными играми. Знать правила игры в баскетбол.