**1. Пояснительная записка**

**1.1 Введение**

Программа по  физической культуре  для 7 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного   общего   образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего    образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

-  учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 6-7 классов» (А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2012);

- с авторской программой   «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2012):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
2. Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
3. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
4. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
5. О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
6. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

**1.2 Цели и задачи реализации программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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

**Образовательный процесс пофизической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:**

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**2.Общая характеристика учебного предмета**

  Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**2.1 Структура и содержание программы**

  В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

  Раздел **«Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

  Раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

  Раздел **«Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

  Тема **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

  Тема **«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

   Тема **«Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

   Тема **«Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса**

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

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

  Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

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

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

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

   Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

  Отличительные особенности планирования этих уроков:

 — планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота;  2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**3. Описание места учебного предмета  в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 12 % (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

**4. Личностные, метапредметные и предметные результатыосвоения учебного предмета**

 Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

 Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**4.1.Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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

 Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

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

**В области трудовой культуры:**

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

**В области эстетической культуры:**

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

**В области коммуникативной культуры:**

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

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

**4.2.Метапредметные  результаты освоения физической культуры**

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

 Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

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

**В области трудовой культуры:**

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

 В **области эстетической культуры:**

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

**В области коммуникативной культуры:**

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

**В области физической культуры:**

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**4.3.Предметные  результаты освоения физической культуры**

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

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

**В области познавательной культуры:**

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

**В области нравственной культуры:**

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

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

**В области коммуникативной культуры:**

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

**В области физической культуры:**

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**5. Содержание учебного курса**

* Знания о физической культуре.
* История физической культуры. Олимпийские игры древности.
* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
* История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
* Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
* Физическая культура в современном обществе.
* Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
* Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
* Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
* Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
* Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
* Адаптивная физическая культура.
* Спортивная подготовка.
* Здоровье и здоровый образ жизни.
* Профессионально-прикладная физическая подготовка.
* Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
* Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
* Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
* Восстановительный массаж.
* Проведение банных процедур.
* Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
* Способы двигательной (физкультурной) деятельности
* Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
* Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
* Планирование занятий физической культурой.
* Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
* Организация досуга средствами физической культуры.
* Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
* Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
* Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
* Физическое совершенствование
* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
* Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
* Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
* Акробатические упражнения и комбинации.
* Ритмическая гимнастика (девочки).
* Опорные прыжки.
* Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
* Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
* Легкая атлетика. Беговые упражнения.
* Прыжковые упражнения.
* Метание малого мяча.
* Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
* Подъемы, спуски, повороты, торможения.
* Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
* Волейбол. Игра по правилам.
* Футбол. Игра по правилам.
* Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
* Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
* Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.
* Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
* Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
* Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
* Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация самостоятельных занятий физической культурой**

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при выборе мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой,физической и технической подготовкой

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физиче­ской подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной под­готовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической под­готовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характери­стика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительны­ми бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.Само­наблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физи­ческой подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным чет­вертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обнов­ляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ кон­троля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простей­ших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением фи­зической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.Комплексы упраж­нений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуаль­ных особенностей физического развития и полового созревания. Ком­плексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы

упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики на­рушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нерв­ной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с осно­вами акробатики. Организующие команды и приёмы:построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с измене­нием длины шага.

Акробатические упражнения:кувырок вперёд в группировке; ку­вырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длин­ный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика(девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).

Опорные прыжки:прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения на гимнастическом бревне(девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад; вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коле­нях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточ­ка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине(мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (пра­вую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; висна согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).

Упражнения на параллельных брусьях(мальчики): наскок в упор; передвижение вперёд на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги врозь переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).

Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): наскок на ниж­нюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую стороны); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с ниж­ней жерди; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности за­нимающихся).

**Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения:бег на длинные, сред­ние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения:прыжок в длину с разбегаспособом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малогомяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малогомяча по дви­жущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча подвижущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбегаподвижущейся ми­шени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёхшагов).

**Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах:попеременныйдвухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременныйбес­шажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходомс одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг**,** переходчерез два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием малкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием;подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; по­поротупором.

Спортивные игры

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змей­кой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной ру­койсбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время пере­дачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; при­ём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападе­ния. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячусерединой лба; остановка катящегося мяча внутренней сторо­нойстопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающе­юся мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность. При­людно -ориентированная физическаяподготовка

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пере­сечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыж­ком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два итри приема (мальчики);лазанье по гимнастической стенке вверх, внизгоризонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка

Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, коор­динации движений, гибкости, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики

Развитие гибкости. На­клоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития по­движности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвиваю-щих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности по­звоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижно­сти суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой по­лосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешен­ных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Пере­движения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), под­тягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); от­жимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и наспине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (дви­жения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплек­сы упражнений избирательного воздействия наотдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений безпотери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкач­ки»); приседания на одной ноге «пистолетом» сопорой наруку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягоще­ниями, выполняемые в режиме умереннойинтенсивностив сочетании фиксацией положений тела. Повторное выполнениегимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Легкая атлетика

Развитие выносливости. Бег с максимальной в режиме повторно-интервального метода. Бег по пере­сеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью : большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями, Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции), Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме ,,до отказа,,.

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с приседанием и изменением направлений, поворотами вправо и влево, Махи правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой Тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью итемпомс опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки.Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоро­стью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорения:переходящее в многоскоки.

Развитие координации движений. Специализированные комплекс упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебногоматериала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

**Лыжные гонки**

Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег повиной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах верной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощени­ем на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гим­настической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различ­ных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, пере­распределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференци­рование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на за­данное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол

Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных на­правлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров ле­вой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения задан­ных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвиже­ния с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность призем­ления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с после­дующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд,«змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360". Прыжки черезскакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением ускорения с последующимимногоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта однойрукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитиевыносливости. Повторный бег с максимальной скороcтью уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег. Гладкий бег в режиме большой и умереннойинтенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времениигры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча ПОнеподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повто­рениедвижений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гим­настическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изме­няющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой)после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющей­ся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол

Развитие быстроты. Старты из различных положений с Последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, Состановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максималь­номтемпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направ­ления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальнойскоростью с поворотами на 180° и360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, междустоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной Ногес продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе.Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мячаСизменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с Последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.""'развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствияСпрыгивание с возвышенной опоры с последующим уско­рением,прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростьюи уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно – интервального метода.

8.Уровень физической подготовленности учащихся7 класса

**13 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мальчики | | | | | | девочки | | | | |
| Физическое упражнение | низкий уровень | ниже среднего | средний уровень | выше среднего | высокий уровень | низкий уровень | ниже среднего | средний уровень | выше среднего | высокий уровень |
| Бег 30 м  (сек) | 5,9 и больше | 5,8 – 5,7 | 5,6 – 5,2 | 5,1 – 4,9 | 4,8 и меньше | 6,3 и больше | - | 6,2 – 5,5 | 5,4 – 5,1 | 5,0 и меньше |
| Прыжок в длину с места (см) | 150 и меньше | 151 – 169 | 170 – 190 | 191 – 204 | 205 и больше | 140 и меньше | 141 – 159 | 160 – 180 | 181 – 199 | 200 и больше |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | +2 и меньше | +3 - +4 | +5 - +7 | +8 | +9 и больше | +6 и меньше | +7 - +9 | +10 – +12 | +13 – +17 | +18 и больше |
| Подтягивание (кол.раз) | 1 | 2 – 4 | 5 – 6 | 7 | 8 и больше | 5 и меньше | 6 - 11 | 12 – 15 | 16 – 18 | 19 и больше |
| Бег 1000 м. (мин.сек.) | 7,16 и больше | 7,15 – 6,17 | 6,16 – 5,19 | 5,18 – 4,21 | 4,20 и меньше | 8,01 и больше | 8,00– 7,01 | 7,00 – 6,01 | 6,00 – 5,01 | 5,00 и меньше |

**14 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мальчики | | | | | | девочки | | | | |
| Физическое упражнение | низкий уровень | ниже среднего | средний уровень | выше среднего | высокий уровень | низкий уровень | ниже среднего | средний уровень | выше среднего | высокий уровень |
| Бег 30 м  (сек) | 5,8 и больше | 5,7 – 5,6 | 5,5 – 5,1 | 5,0 – 4,8 | 4,7 и меньше | 6,1 и больше | 6,0 | 5,9 – 5,4 | 5,3 – 5,0 | 4,9 и меньше |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 и меньше | 161 – 179 | 180 – 195 | 196 – 209 | 210 и больше | 145 и меньше | 146 – 159 | 160 – 180 | 181 – 199 | 200 и больше |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | +3 и меньше | +4 - +6 | +7 - +9 | +10 | +11 и больше | +7 и меньше | +8 - +11 | +12 – +14 | +15 – +19 | +20 и больше |
| Подтягивание (кол.раз) | 2 | 3 – 5 | 6 – 7 | 8 | 9 и больше | 5 и меньше | 6 - 12 | 13 – 15 | 16 | 17 и больше |
| Бег 1000 м. (мин.сек.) | 7,01 и больше | 7,00 – 6,04 | 6,03 – 5,07 | 5,06 – 4,11 | 4,10 и меньше | 7,51 и больше | 7,50– 6,51 | 6,50 – 5,57 | 5,56 – 4,51 | 4,50 и меньше |

**9.Домашние задания для 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Оценка | Мальчики | | | | Девочки | | | |
| I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| Прыжки со скакалкой за 25 сек. | «3» | 46 | 48 | 50 | 52 | 52 | 54 | 56 | 58 |
| «4» | 48 | 50 | 52 | 54 | 54 | 56 | 58 | 60 |
| «5» | 50 | 52 | 54 | 56 | 56 | 58 | 60 | 62 |
| Подтягивание в висе | «3» | 8 | 9 | 10 | 11 | - | - | - | - |
| «4» | 9 | 10 | 11 | 12 | - | - | - | - |
| «5» | 10 | 11 | 12 | 13 | - | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа | «3» | - | - | - | - | 8 | 9 | 10 | 11 |
| «4» | - | - | - | - | 9 | 10 | 11 | 12 |
| «5» | - | - | - | - | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре (на полу -мальчики; на гимнасти­ческой скамейке-девочки | «3» | 17 | 18 | 19 | 20 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| «4» | 18 | 19 | 20 | 21 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| «5» | .1-9 | 20 | 21 | 22 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Поднимание туловища из положения на спине | «3» | 15 | 17 | 19 | 21 | 13 | 15 | 17 | 19 |
| «4» | 17 | 19 | 21 | 23 | 15 | 17 | 19 | 21 |
| «5» | 19 | 21 | 23 | 25 | 17 | 19 | 21 | 23 |
| Приседание на одной ноге | «3» | 5 | 6 | 7 | 8 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| «4» | 6 | 7 | 8 | 9 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| «5» | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Прыжки в длину с места (см) | «3» | 160 | 165 | 170 | 175 | 150 | 155 | 160 | 165 |
| «4» | 165 | 170 | 175 | 180 | 155 | 160 | 165 | 170 |
| «5» | 170 | 175 | 180 | 185 | 160 | 165 | 170 | 175 |
| Прыжки вверх из приседа | «3» | 10 | 12 | 14 | 16 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| «4» | 12 | 14 | 16 | 18 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| «5» | 14 | 16 | 18 | 20 | 10 | 11 | 12 | 13 |

**10.Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств учащихся 7 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **Экспресс тесты** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бег 30 м, с | 5,2 | 5,6 | 5,9 | 5,5 | 5,9 | 6,3 |
| 2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 8 | 5 | 4 | - | - | - |
| 3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 19 | 15 | 11 |
| 4. Прыжок в длину с места, см | 190 | 170 | 150 | 180 | 160 | 140 |
| 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 6. Челночный бег 3\*10 м , с | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бег 60 м, с | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,0 | 10,4 | 11,2 |
| 2. Бег 300 м, мин, с | 58,0 | 1.02 | 1.08 | 1.00 | 1.05 | 1.10 |
| 3. Бег 1000 м, мин, с | 4.15 | 4.45 | 4.55 | 4.35 | 4.55 | 5.25 |
| 4. Бег 1500 м, мин, с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 5. Бег 2000 м | Без   учета   времени | | | | | |
| 6. Прыжок в длину с разбега, см | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| 7. Прыжок в высоту с разбега, см | 120 | 115 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 8. Метание мяча 150 г, м | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| **БАСКЕТБОЛ** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Бросок в кольцо после ведения | Техника | | | | | |
| **ГИМНАСТИКА** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Лазание по канату в 2 приема | Техника | | |  | | |
| 2. Лазание по канату в 3 приема |  | | | Техника | | |
| 3. Соединение упражнение на брусьях | Техника | | | Техника | | |
| 4. Соединение упражнений на перекладине | Техника | | |  | | |
| 5. Опорный прыжок через козла в ширину (105 см) |  | | | Техника | | |
| 6. Опорный через козла в длину (110 см) | Техника | | |  | | |
| 7. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 100 | 95 | 85 | 100 | 70 | 45 |
| 8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов | Техника | | | | | |
| **ЛЫЖИ** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Попеременный двухшажный ход | Техника | | | | | |
| 3. Одновременный одношажный ход | Техника | | | | | |
| 5. Бег на лыжах  1 км | 5.45 | 6.15 | 6.45 | 6.15 | 6.45 | 7.30 |
| 6. Бег на лыжах 2 км, мин, сек | 13.00 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 6. Бег на лыжах 3 км, мин, сек | Без учета времени | | | | | |
| **ПЛАВАНИЕ** |  |  |  |  |  |  |
| 1. Плавание ,мин, с | 50,0 | - | - | 1.07 | - | - |
| 2. Плавание без учета времени, м | - | 25 | 12 | - | 25 | 12 |

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

на заседании МО Зам. Директора по УВР Директор школы

Протокол №\_\_\_\_ Камышева Л.Н. Шалимова Т. И.

Кузина Н.Л. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

« \_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**11.КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Урока п/п** | **Тема и**  **тип урока** | **Решаемые проблемы** | | | | **Планируемые результаты**  **(в соответствии с ФГОС)** | | | | **Домашнее задание** | **Класс** | **Дата** | |
| **Понятия** | **Предметные**  **результаты** | **УУД (Универсальные учебные**  **действия)** | **Личностные**  **результаты** | **План** | **Факт** |
| **1** | **2** | **3** | | | | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| **1 четверть** | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Низкий старт повторение программы 6 класса. Техника безопасности. | | Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как технически правильно выполнять низкий старт. | | | Низкий старт. | Научиться техники низкого старта**.** | Р.(Регулятивные  универсальные учебные действия): включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.(Познавательные универсальные учебные действия): демонстрировать вариативное выполнение высокого старта.  К.(Коммуникативные универсальные учебные действия): взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения высокого старта. | Описывать технику выполнения низкого старта. |  |  |  |  |
| 2. | Бег 60 метров с низкого старта. | | Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить низкий старт. | | | Бег на короткую дистанцию.  Низкий старт. | Научиться выполнять бег 60 м. на результат. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. |  |  |  |  |
| 3. | Стартовый разгон и финиширование | | Как правильно выполнить Стартовый разгон и финиширование. | | | Стартовый разгон, финиширование. | Научиться выполнять стартовый разгон, финиширование. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. |  |  |  |  |
| 4. | Разучивание прыжка в длину с разбега. | | Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега. | | | Прыжок. | Прыжок в длину с короткого разбега. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |  |  |
| 5. | Прыжок в длину с разбега, с короткого разбега. | | Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега. | | | Прыжок. | Прыжок в длину с короткого разбега. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |  |  |
| 6. | Прыжок в длину на результат. | | Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | | | Прыжок. | Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |  |  |
| 7. | Учет бег 30 и 60 метров на результат. | | Как правильно выполнить бег 60 и 30 м. на результат. Как правильно выполнить низкий старт. | | | Бег на короткую дистанцию.  Низкий старт. | Научиться выполнять бег 60 и 30 м. на результат. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. |  |  |  |  |
| 8. | Учет бег 100 метров. Челночный бег. | | Как правильно выполнить бег 100 м. на результат. Как правильно выполнить челночный бег. | | | Бег на короткую дистанцию,  челночный бег.  . | Научиться выполнять бег 100м. на результат.  Челночный бег. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Подтягивание  М.-7р.;Д.-12р. |  |  |  |
| 9. | Разучивание метание мяча 150 гр | | Как правильно выполнить технику метания мяча. | | | Метание мяча. | Научиться метанию мяча. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами. | Подтягивание  М.-7р.;Д.-12р |  |  |  |
| 10. | Метание мяча с места в цель. | | Как правильно выполнить метание в горизонтальную цель. | | | Метание мяча. | Научиться метанию мяча в цель. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. |  |  |  |  |
| 11. | Метание мяча с короткого разбега. | | Как правильно выполнить технику метания мяча. | | | Метание мяча. | Научиться метанию. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами. |  |  |  |  |
| 12. | Метание мяча на результат 150 гр. | | Как правильно выполнить технику метания мяча. | | | Метание мяча. | Научиться метанию. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами. |  |  |  |  |
| 13. | «Президентские состязания» «пресс» «наклон». Бег 1000 метров. | | Как правильно выполнить «пресс» «наклон». Бег 1000 метров. | | | Пресс, гибкость, бег 1000м. | Научиться выполнять: Пресс, гибкость, 1000м. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение пресс, гибкость.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику пресс, гибкость, бег 1000м. |  |  |  |  |
| 14. | «Президентские состязания»  «подтягивание» «Гибкость» «Челночный бег». | | Как правильно выполнить« подтягивание» «Гибкость» «Челночный бег». | | | « подтягивание» «Гибкость» «Челночный бег» | Научиться выполнять:« подтягивание» «Гибкость» «Челночный бег». | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение« подтягивание» «Гибкость» «Челночный бег»  К.:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику  «одтягивание» «Гибкость» «Челночный бег» |  |  |  |  |
| 15. | Бег на длинные дистанции: «кросс» 500 метров. | | Как правильно выполнить на оценку бег по дистанции на  500 м. | | | Бег на 500м. | Научиться бегу на 500м. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение бега на 500м.  К.:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику бега на 500м. |  |  |  |  |
| 16. | Бег на развитие выносливости 6 минут. | | Как развить выносливость. | | | Бег на выносливость. | Научиться бегу на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение бега на выносливость.  К.:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |  |  |  |  |
| 17. | Эстафетный бег и с преодолением препятствий. | | Как правильно выполнять эстафетный бег. | | | Эстафета. | Научиться эстафете с палочкой. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений . |  |  |  |  |
| 18. | Правила соревнований по легкой атлетике. | | Как правильно проводить соревнования по легкой атлетике. | | | Правила соревнований. | Научиться проводить соревнования по легкой атлетике. | Р.: включать различные термины из раздела легкая атлетика в занятия Ф.К.  П.: демонстрировать знания в области проведения соревнований по легкой атлетики.  К.:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения материала. | Описывать правила соревнований по легкой атлетике. |  |  |  |  |
| 19. | Судейство соревнований по легкой атлетике. | | Как правильно осуществлять судейство соревнований по легкой атлетике. | | | Судейство соревнований по легкой атлетике. | Научиться проводить судейство соревнований по легкой атлетике. | Р.: включать различные термины из раздела легкая атлетика в занятия Ф.К.  П.: демонстрировать знания в области проведения соревнований по легкой атлетики.  К.:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения материала. | Описывать и применять на практике судейство соревнований по легкой атлетике. |  |  |  |  |
| 20. | Ведущие спортсмены легкоатлеты России и Орловщины. | | Знать спортсменов Орловской области. | | | Спортсмен. | Научиться называть фамилии и имена спортсменов и к какому виду спорта они относятся. | Р.: включать различные термины,  фамилии спортсменов из раздела легкая атлетика(Орл. Обл.) в занятия Ф.К.  П.: демонстрировать знания знаний спортсменов по легкой атлетики.  К.:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения материала. | Описывать спортсменов по легкой атлетики. |  |  |  |  |
| 21. | Совершенствовать бег на короткие дистанции 30; 60 метров. | | Как правильно выполнить бег 60 и 30 м. на результат. Как правильно выполнить низкий старт. | | | Бег на короткую дистанцию.  Низкий старт. | Научиться выполнять бег 60 и 30 м. на результат. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. |  |  |  |  |
| 22. | Совершенствовать метание мяча с разбега 150 г. | | Как правильно выполнить технику метания мяча. | | | Метание мяча. | Научиться метанию мяча. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами. |  |  |  |  |
| 23. | Совершенствовать прыжок в длину с разбега «согнув ноги». | | Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | | | Прыжок. | Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| 24. | Разучивание поворотов на месте.Повторение 6 класса.Техника безопасности | | | Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. | | Спортивная игра. Баскетбол. | Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. |  |  |  |  |
| 25. | Повороты с мячом и после«ловли - передачи». | | | Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать передачи мяча от груди. | | Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча. | Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. |  |  |  |  |
| 26. | Ведение мяча с изменением направления. | | | Как правильно совершенствовать технику ведения мяча. | | Техника ведения мяча. | Научиться выполнять технику ведения мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |  |  |  |  |
| 27. | Ловля и передача одной рукой от плеча. | | | Как правильно вести себя на уроке по баскетболу. Как правильно совершенствовать ловлю и передачу одной рукой от плеча. | | Спортивная игра. Баскетбол, передачи мяча, ловля мяча. | Научиться выполнять ловлю и передачу одной рукой от плеча. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| 28. | Бросок мяча одной рукой от груди с близкой дистанции. | Как правильно совершенствовать броски в кольцо. | | | | Броски в кольцо. | Научиться выполнять броски в кольцо. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |  |  |
| 29. | Бросок мяча одной рукой от груди со средней дистанции. | Как правильно совершенствовать броски в кольцо. | | | | Броски в кольцо. | Научиться выполнять броски в кольцо. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |  |  |
| 30. | Бросок мяча из различных исходных положений. | Как правильно совершенствовать броски в кольцо. | | | | Броски в кольцо. | Научиться выполнять броски в кольцо. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | скакалка: 2x34-36 раз  отжимание: 11-13 раз |  |  |  |
| 31. | Бросок мяча после ведения. | Как правильно совершенствовать броски в кольцо после ведения. | | | | Броски в кольцо. Ведение мяча. | Научиться выполнять броски в кольцо после ведения. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | отжимание: 11-13 раз  присед, на 1 ноге: 8-13 раз |  |  |  |
| 32. | Передачи мяча в движении от груди ( ловля). | Как правильно совершенствовать передачи от груди в движении. | | | | Передача мяча в движении. | Научиться выполнять передачу мяча от груди в движении. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | присед.на 1 ноге: 8-13 раз пресс 2x15 с |  |  |  |
| 33. | Передачи мяча в движении с отскоком об пол(ловля). | Как правильно совершенствовать передачи от груди в движении с отскоком от пола. | | | | Передача мяча в движении с отскоком от пола. | Научиться выполнять передачу мяча от груди в движении с отскоком от пола. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. | пресс 2x15с |  |  |  |
| 34. | Передачи, ловля и остановка«шагом» «прыжком». | Как правильно совершенствовать остановку  « шагом»  « прыжком». | | | | остановка  « шагом»  « прыжком». | Научиться выполнять остановку  « шагом»  « прыжком». | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |  |  |
| 35. | Учебная игра « 8 точных передач» | Как развить координационные способности по средствам игры « 8точных передач» | | | | Координация. | Научиться развивать координационные способности. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |  |  |
| 36. | Учебная игра 3 х 3 по упрощенным правилам. | Как развить координационные способности по средствам игры 3х3. | | | | Координация. | Научиться развивать координационные способности. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |  |  |  |  |
| 37. | Учебная игра 4x4 мини - баскетбол. | Как развить координационные способности по средствам игры 3х3. | | | | Координация. | Научиться развивать координационные способности. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно |  |  |  |  |
| 38. | Правила игры и соревнования 2х сторонняя игра. | Как правильно трактовать правила игры в баскетбол. | | | | Правила игры. | Научиться правильно трактовать правила игры. | Р.: использовать игровые действия а для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно |  |  |  |  |
| 39. | Судейство соревнований и жесты судьи. | Как правильно осуществлять судейство соревнований по баскетболу. | | | | Судейство соревнований по баскетболу. | Научиться проводить судейство соревнований по баскетболу. | Р.: включать различные термины из раздела баскетбол в занятия Ф.К.  П.: демонстрировать знания в области проведения соревнований по баскетболу.  К.:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения материала. | Описывать и применять на практике судейство соревнований баскетболу. |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| 40. | Строевые приемы: повороты на месте,перестроение в 2-3 шеренги. | | Как правильно выполнять повороты на месте, перестроение в 2-3 шеренги. | | | Повороты на месте, перестроение в 2-3 шеренги. | Научиться выполнять повороты на месте, перестроение в 2-3 шеренги. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по гимнастики.  П.: давать оценку своим действиям, моделировать упражнения.  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Описывать  технику повороты на месте, перестроение в 2-3 шеренги. |  |  |  |  |
| 41. | Дробление и сведение; разведение и слияние. | | Как правильно выполнять дробление и сведение; разведение и слияние. | | | Дробление и сведение; разведение и слияние. | Научиться выполнять дробление и сведение; разведение и слияние. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по гимнастики.  П.: давать оценку своим действиям, моделировать упражнения.  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Описывать  технику дробление и сведение; разведение и слияние. |  |  |  |  |
| 42. | Разучивание кувырок вперед в стойку на лопатках. | | Как правильно выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках. | | | Кувырок вперед в стойку на лопатках. | Научиться выполнять кувырок вперед в стойку на лопатках. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по гимнастики.  П.: давать оценку своим действиям, моделировать упражнения.  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Описывать  технику кувырок вперед в стойку на лопатках. |  |  |  |  |
| 43. | Разучивание кувырок назад в полу шпагат. | | Как правильно выполнять кувырок назад в полу шпагат. | | | Кувырок назад в полу шпагат. | Научиться выполнять кувырок назад в полу шпагат. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по гимнастики.  П.: давать оценку своим действиям, моделировать упражнения.  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Описывать  технику кувырок назад в полу шпагат. |  |  |  |  |
| 44. | Махи вперед-назад на брусьях, соскок, сед ноги врозь. | | Как правильно выполнять махи вперед-назад на брусьях, соскок, сед ноги врозь. | | | Махи вперед-назад на брусьях, соскок, сед ноги врозь. | Научиться махи вперед-назад на брусьях, соскок, сед ноги врозь. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по гимнастики.  П.: давать оценку своим действиям, моделировать упражнения.  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Описывать  технику махи вперед-назад на брусьях, соскок, сед ноги врозь. |  |  |  |  |
| 45. | Висы, упоры на перекладине | | Как правильно выполнять висы, упоры на перекладине  ( низкой). | | | Висы, упоры на перекладине  ( низкой). | Научиться выполнять висы, упоры на перекладине  ( низкой). | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по гимнастики.  П.: давать оценку своим действиям, моделировать упражнения.  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Описывать  технику висы, упоры на перекладине  ( низкой). |  |  |  |  |
| 46. | Ходьба различная по бревну. Упражнения на равновесие. | | Как правильно выполнять ходьбу по бревну. Упражнения на равновесие. | | | Ходьба различная по бревну. Упражнения на равновесие. | Научиться выполнять ходьбу по бревну. Упражнения на равновесие. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по гимнастики.  П.: давать оценку своим действиям, моделировать упражнения.  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Описывать  технику ходьбы по бревну. Упражнения на равновесие. |  |  |  |  |
| 47. | Лазание по канату: в 2 приема, в 3 приема. | | Как правильно выполнять лазание по канату: в 2 приема, в 3 приема. | | | Лазание по канату: в 2 приема, в 3 приема. | Научиться выполнять лазание по канату: в 2 приема, в 3 приема. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по гимнастики.  П.: давать оценку своим действиям, моделировать упражнения.  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Описывать  технику лазание по канату: в 2 приема, в 3 приема. |  |  |  |  |
| 48. | Опорный прыжок через козла ноги врозь высота | | Как правильно выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь высота 105 сантиметров. | | | Опорный прыжок через козла ноги врозь высота 105 сантиметров. | Научиться выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь высота 105 сантиметров. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по гимнастики.  П.: давать оценку своим действиям, моделировать упражнения.  К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Описывать  технику опорного прыжок через козла ноги врозь высота 105 сантиметров. |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| 49. | Разучивание передачи мяча сверху(прием). | | Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Разучивание передачи мяча сверху (прием). | | | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Разучивание передачи мяча сверху (прием). | Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять передачи мяча сверху (прием). | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |  |  |
| 50. | Разучивание передачи мяча снизу(прием). | | Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Разучивание передачи мяча сверху (прием). | | | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Разучивание передачи мяча сверху (прием). | Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять передачи мяча сверху (прием). | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |  |  |
| 51. | Передачи мяча через сетку с близкого расстояния. | | Как правильно выполнять передачи мяча через сетку с близкого расстояния. | | | Передачи мяча через сетку с близкого расстояния. | Научиться правильно выполнять передачи мяча через сетку с близкого расстояния. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | скакалка: 2x36-38 раз  подтягивание: 8-13 раз |  |  |  |
| 52. | Передачи мяча через низкую сетку. | | Как правильно выполнять передачи мяча через низкую сетку. | | | Передачи мяча через низкую сетку. | Научиться правильно выполнять передачи мяча через низкую сетку. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | отжимание: 12-14 раз  подтягивание: 8-13 раз |  |  |  |
| 53. | Передачи в З-х сперемещением | | Как правильно выполнять передачи в З-х с перемещением. | | | Передачи в З-х с перемещением. | Научиться правильно выполнять передачи в З-х с перемещением. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.  П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | отжимание: 12-14 раз  присед.на 1 ноге: 9- 14 раз |  |  |  |
| 54. | Нижняя прямая подача с 3-4- шагов. | | Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи. | | | Прямая нижняя подача. | Научится технике прямой нижней подачи. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | присед.на 1 ноге: 9- 14 раз |  |  |  |
| 55. | Нижняя прямая подача с места подачи. | | Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи с места подачи. | | | Прямая нижняя подача. | Научится технике прямой нижней подачи с места подачи. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | пресс 3x15с |  |  |  |
| 56. | Разучивание верхней прямой подачи с 3-4 шагов. | | Как правильно выполнить верхнюю прямую подачу с 3-4 шагов. | | | Верхняя прямая подача. | Научится технике верхней прямой подаче. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | пресс 3x15с |  |  |  |
| 57. | Верхняя прямая подача с места подачи. | | Как правильно выполнить верхнюю прямую подачу с места подачи. | | | Верхняя прямая подача с места подачи. | Научится технике верхней прямой подаче с места подачи. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |  |  |
| 58. | Разучивание нападающего удара по низкой сетке. | | Как правильно выполнить нападающий удар по низкой сетке. | | | Нападающий удар по низкой сетке. | Научится технике нападающего удара по низкой сетке. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |  |  |  |  |
| 59. | Нападающий удар и нижний прием мяча. | | Как правильно выполнить нападающий удар и нижний прием мяча. | | | Нападающий удар и нижний прием мяча. | Научится технике нападающий удар и нижний прием мяча. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |  |  |  |  |
| 60. | Игра по упрощенным правилам в волейбол. | | Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. | | | Технические действия волейбола. | Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |  |  |
| 61. | Учебная игра по правилам волейбола. | | Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. | | | Технические действия волейбола. | Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |  |  |
| 62. | Правила соревнований 2х сторонняя игра. | | Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол. Правила соревнований. | | | Технические действия волейбола. Правила соревнований. | Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол. Правила соревнований. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |  |  |  |  |
| 63. | Судейство соревнований и жесты судьи. | | Как правильно проводить судейство соревнований и жесты судьи. | | | Судейство соревнований и жесты судьи. | Научиться судейству соревнований и жесты судьи. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать жесты судьи. |  |  |  |  |
| 64. | Переход, расстановка, разметка, размеры площадки. | | Как правильно осуществлять: переход, расстановка, разметка ,размеры площадки. | | | Переход, расстановка, разметка, размеры площадки. | Научиться правильно осуществлять: переход, расстановка, разметка ,размеры площадки. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности. | Описывать переход, расстановка, разметка, размеры площадки. |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| 65. | Техника безопасности на занятиях.Бег, прыжки,эстафета. | | | | Как правильно вести себя на уроках по футболу. Температурный режим, одежда, обувь футболиста. | Футбол. | Научится вести себя на уроке по футболу и соблюдать подготовку формы к уроку. | Р**.**: применять правила подбора одежды для занятий по футболу.  П. **:**давать оценку условиям места занятия и подготовке к уроку на свежем воздухе. К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе . |  |  |  |  |
| 66. | Упражнения для развития быстроты, ведение мяча, остановка. | | | | Как правильно выполнять ведение мяча, остановку мяча. | Ведение мяча, остановка мяча. | Научится выполнять  ведение мяча, остановку мяча. | Р.: использовать ведение мяча, остановку мяча в практических целях.  П.: моделировать способы ведение мяча, остановку мяча в зависимости от покрытия и состояния покрытия (газона).  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведение мяча, остановки мяча. . | Описывать технику ведение мяча, остановку мяча. |  |  |  |  |
| 67. | Дыхательные упражнения, удары по мячу, силовые упражнения. | | | | Как правильно выполнять  дыхательные упражнения, удары по мячу, силовые упражнения. | дыхательные упражнения, удары по мячу, силовые упражнения. | Научится выполнять  дыхательные упражнения, удары по мячу, силовые упражнения. | Р.: использовать удары по мячу в практических целях.  П.: моделировать способы ударов по мячу в зависимости от покрытия и состояния покрытия (газона).  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники ударов по воротам. | Описывать технику дыхательных упражнений, ударов по мячу, силовых упражнений. |  |  |  |  |
| 68. | Жонглирование мяча на месте, переменный бег, «чеканка».  Футбольный фристайл. | | | | Как выполнять технику жонглирование мяча. | Жонглирование мяча. Футбольный фристайл. | Научиться выполнять  жонглирование мяча. | Р.: использовать жонглирование мяча на практике.  П.: применять жонглирование мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники жонглирование мяча. | Осваивать технику жонглирование мяча самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |
| 69. | Отработка остановки мяча внутренней, внешней стороной стоп | | | | Как выполнять технику остановки мяча внутренней, внешней стороной стоп. | Остановка мяча внутренней, внешней стороной стоп. | Научиться выполнять  остановки мяча внутренней, внешней стороной стоп. | Р.: использовать остановку мяча внутренней, внешней стороной стоп на прпактике.  П.: применять остановку мяча внутренней, внешней стороной стоп в зависимости от покрытия и состояния покрытия (газона).  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники остановки мяча внутренней, внешней стороной стоп. | Осваивать технику остановки мяча внутренней, внешней стороной стоп, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |
| 70. | Упражнения для развития силы, работа с мячом, эстафета. | | | | Как выполнять упражнения для развития силы. | Эстафеты, силовые упражнения, работас мячом. | Научиться организовывать и проводить эстафеты с футбольными мячами. | Р.: использовать эстафеты с футбольными мячами в организации активного отдыха.  П.: применять силовыю подготовку для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники работы с мячом. | Осваивать технику работы с мячом самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |
| 71. | Отработка ударов по мячу: носком, пяткой, головой. | | | | Как выполнять технику ударов по мячу: носком, пяткой, головой. | Удары по мячу: носком, пяткой, головой. | Научиться выполнять  удары по мячу: носком, пяткой, головой. | Р.: использовать удары по мячу: носком, пяткой, головой на практике.  П.: применять удары по мячу: носком, пяткой, головой в зависимости от покрытия и состояния покрытия (газона).  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | Осваивать технику ударов по мячу: носком, пяткой, головой самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |
| 72. | Ведение внешней, средней, внутренней частью подъема. Игра. | | | | Как выполнять технику ведение внешней, средней, внутренней частью подъема. | Ведение внешней, средней, внутренней частью подъема. | Научиться выполнять  ведение внешней, средней, внутренней частью подъема | Р.: использовать ведение внешней, средней, внутренней частью подъема на практике.  П.: применять ведение внешней, средней, внутренней частью подъема зависимости от покрытия и состояния покрытия (газона)..  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники . | Осваивать технику ведение внешней, средней, внутренней частью подъема самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |
| 73. | Отработка остановки мяча бедром, грудью, головой. Игра. | | | | Как правильно выполнять Отработка остановки мяча бедром, грудью, головой. | Остановки мяча: бедром, грудью, головой. | Научиться выполнять остановку мяча бедром, грудью, головой. | Р.: использовать остановку мяча бедром, грудью, головой на практике.  П.: применять остановку мяча бедром, грудью, головой в зависимости от покрытия и состояния покрытия (газона).  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | Осваивать технику остановку мяча бедром, грудью, головой самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |
| 74. | Обманные движения финты «уходом» в сторону, назад, вперед. | | | | Как выполнить технику обманных движений, финты «уходом» в сторону, назад, вперед | Финты, обманные движения. | Научиться выполнять обманные движения, финты «уходом» в сторону, назад, вперед. | Р.: использовать обманные движения, финты «уходом» в сторону, назад, вперед на практике.  П.: применять обманные движения, финты «уходом» в сторону, назад, вперед в зависимости от покрытия и состояния покрытия (газона).  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | Осваивать технику обманных движений, финты «уходом» в сторону, назад, вперед самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |
| 75. | Индивидуальная подготовка: игра вратаря, удары в ворота. | | | | Как выполнить технику ударов в ворота, игра вратаря. | Удары , игра вратаря. | Научиться выполнять технику ударов в ворота, игра вратаря. | Р.: использовать технику ударов в ворота, игра вратаря на практике.  П.: применять технику ударов в ворота, игра вратаря в зависимости от покрытия и состояния покрытия (газона).  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | Осваивать технику ударов в ворота, игра вратаря.самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |
| 76. | Игровые комбинации в тройках, передача, стенка, удары. | | | | Как совершенствовать технику игровых комбинаций в тройках, передача, стенка, удары. | Комбинация, стенка, передача. | Научиться выполнять технику игровых комбинаций в тройках, передача, стенка, удары. | Р.: использовать технику игровых комбинаций в тройках, передача, стенка, удары на практике.  П.: применять технику игровых комбинаций в тройках, передача, стенка, удары вратаря в зависимости от покрытия и состояния покрытия (газона).  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | Осваивать технику игровых комбинаций в тройках, передача, стенка, удары самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |
| 77. | Групповые упражнения с ведением мяча с обводом стоек. | | | | Как совершенствовать технику групповых упражнений с ведением мяча с обводом стоек. | Гупповые действия, обвод стоек. Ведение мяча. | Научиться выполнять технику групповых упражнений с ведением мяча с обводом стоек. | Р.: использовать технику групповых упражнений с ведением мяча с обводом стоек.  П.: применять технику групповых упражнений с ведением мяча с обводом стоек в зависимости от покрытия и состояния покрытия (газона).  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. | Осваивать технику групповых упражнений с ведением мяча с обводом стоек самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |  |  |
| 78. | Упражнение для развития ловкости эстафетный бег, ускорения | | | | Как правильно выполнять упражнение для развития ловкости эстафетный бег, ускорения. | Ловкость, эстафетный бег, ускорение. | Научиться выполнять упражнение для развития ловкости, эстафетный бег, ускорения. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. | Описывать технику выполнения упражнения для развития ловкости, эстафетный бег, ускорения. |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  | 7а,7б,7в | 22.03 |
| 79. | Прыжок в высоту с разбега с 3-5шагов. | Как правильно выполнять прыжок в высоту с разбега с 3-5шагов. | | | | Прыжок в высоту с разбега с 3-5шагов. | Научиться прыжку в высоту с разбега с 3-5шагов. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . |  |  |  |  |
| 80. | Прыжок в высоту с разбега с 7-9-шагов. | Как правильно выполнять прыжок в высоту с разбега с 7 – 9 шагов. | | | | Прыжок в высоту с разбега с 7 -9 шагов. | Научиться прыжку в высоту с разбега с 7 – 9 шагов. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . | скакалка: 2x38- 40 раз |  |  |  |
| 81. | Прыжок в высоту с разбега на технику исполнения | Как правильно выполнять прыжок в высоту. | | | | Прыжок в высоту. | Научиться прыжку в высоту. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . | скакалка: 2x38-40 раз  подтягивание: 9-14 раз |  |  |  |
| 82. | Учет Прыжок в высоту с разбега 110-125 см. | Как правильно выполнять прыжок в высоту(учет). | | | | Прыжок в высоту. | Научиться прыжку в высоту. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . | отжимание: 13-15 раз  подтягивание: 9-14 раз |  |  |  |
| 83. | Правила соревнований по прыжкам в высоту. | Как правильно выполнять прыжок в высоту (учет). | | | | Прыжок в высоту. | Научиться прыжку в высоту. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . | отжимание: 13-15 раз  присед.на 1 ноге: 10-15 раз |  |  |  |
| 84. | Совершенствовать низкий старт и старт разгон. | Как правильно выполнить низкий старт и старт разгон. | | | | Низкий старт и старт разгон. | Научиться низкому старту и старт разгон. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику низкий старт и старт разгон.. | присед.на 1 ноге: 10-15 раз |  |  |  |
| 85. | Бег 30;60 метров с низкого старта, финиширование | Как правильно выполнить бег 60 и 30 м. | | | | Бег на короткую дистанцию. | Научиться Бег 60 и 30 м. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. |  |  |  |  |
| 86. | Учет бег 60 м. Эстафетный бег с препятствием. | Как правильно выполнить бег 60 м. Как правильно выполнять эстафетный бег. | | | | Бег на короткую дистанцию. Эстафета. | Научиться бег 60 м. ,эстафетный бег. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. |  |  |  |  |
| 87. | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» «отталкивание» | Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега «согнув ноги». | | | | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» «отталкивание». | Научиться выполнять прыжок в длину с разбега «согнув ноги» «отталкивание» | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |  |  |
| 88. | Учет прыжок в длину с разбега. | Как правильно выполнить прыжок в длину. | | | | Прыжок в длину. | Прыжок в длину с разбега. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. |  |  |  |  |
| 89. | Метание мяча 150 г. с разбега «натянутый лук». | Как совершенствовать техники метания мяча на дальность. | | | | Метание мяча. | Научиться метанию мяча на дальность. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно |  |  |  |  |
| 90. | Учет метание на результат 26-39 метров. | Как совершенствовать техники метания мяча на дальность. | | | | Метание мяча. | Научиться метанию мяча на дальность. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. |  |  |  |  |
| 91. | Медленный бег 6 минут, на развитие выносливости. | Как развить выносливость. | | | | Бег на выносливость. | Научиться бегу на выносливость. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.  П.: демонстрировать выполнение бега на выносливость.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. | Описывать технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно |  |  |  |  |
| 92. | Бег 1500 метров элементы восстановления. | Как выполнить бег на выносливость. | | | | Бег на выносливость. | Научиться бегу на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  П.: демонстрировать выполнение бега на выносливость  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику бега на выносливость. |  |  |  |  |
| 93. | Подвижные игры на развитие быстроты. | Как вести себя на уроке по теме подвижные игры. Как развить двигательные способности по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Как правильно играть в подвижные игры. | | | | Подвижная игра. Двигательные способности. | Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| 94. | Основные правила и положения. Техника безопасности. Повторение 6 класс. | Как правильно вести себя на уроке по лапте. | | | | Спортивная игра. Лапта. | Научиться выполнять основные правила и положения. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий лапте.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. |  |  |  |  |
| 95. | Ловля теннисного мяча и метание в цель. | Как правильно выполнить ловлю теннисного мяча и метание в цель. | | | | Ловля теннисного мяча и метание в цель. | Научиться выполнить ловлю теннисного мяча и метание в цель. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий лапте.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. |  |  |  |  |
| 96. | Ловля мяча и метания в подвижную цель. | Как правильно выполнить ловлю мяча и метания в подвижную цель. | | | | Ловля мяча и метания в подвижную цель. | Научиться выполнить ловлю мяча и метания в подвижную цель. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий лапте.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. |  |  |  |  |
| 97. | Удар по мячу битой с малой силой. | Как правильно выполнить удар по мячу битой с малой силой. | | | | Удар по мячу битой с малой силой. | Научиться выполнить удар по мячу битой с малой силой. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий лапте.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. |  |  |  |  |
| 98. | Удар по мячу битой с полной силой. | Как правильно выполнить удар по мячу битой с полной силой. | | | | Удар по мячу битой с полной силой. | Научиться выполнить удар по мячу битой с полной силой. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий лапте.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. |  |  |  |  |
| 99. | Тактические действия в защите. | Как правильно выполнить тактические действия в защите. | | | | Тактические действия в защите. | Научиться выполнить тактические действия в защите. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий лапте.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. |  |  |  |  |
| 100. | Тактические действия в нападении. | Как правильно выполнить тактические действия в нападении. | | | | Тактические действия в нападении. | Научиться выполнить тактические действия в нападении. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий лапте.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. |  |  |  |  |
| 101. | Учебная игра по правилам, «лапта». | Как правильно играть в лапту по правилам. | | | | Учебная игра. | Научиться играть в лапту по правилам. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий лапте.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать правила игры и игровых приемов. |  |  |  |  |
| 102. | Учет учебная игра по правилам с судьей. | Как правильно играть в лапту по правилам. Как правильно судить. | | | | Учебная игра. Судейство. | Научиться играть в лапту по правилам. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий лапте.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать правила игры и игровых приемов. Жестикуляцию судьи. |  |  |  |  |

**12.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре**    Основание и цели разработки требований. Настоящие рекомендации разработаны на основе федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре для основной и средней (полной) школы.

       Требования представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому оснащению учебного процесса, предъявляемого в условиях ввода Государственного стандарта по физической культуре. Требования включают в себя перечни книгопечатной продукции (библиотечный фонд), демонстрационных печатных пособий, экранно-звуковых пособий, технических средств обучения, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивных залов (кабинетов) и пришкольных плоскостных спортивных сооружений.

       Новизна разработанных требований. Государственный стандарт образования по физической культуре предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется прежде всего на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура». Отличительной особенностью требований к оснащенности учебного процесса по физической культуре является включение в перечень нестандартного инвентаря и оборудования, измерительных приборов, используемых учащимися в самостоятельных формах учебной деятельности. Кроме того, требования включают объекты и средства материально-технического обеспечения, не только выпускаемые в настоящее время, но и перспективные, создание которых необходимо для обеспечения ввода Государственного стандарта по физической культуре.

       Принципы отбора объектов и средств материально-технического оснащения. В перечнях объектов и средств материально-технического оснащения представлена их общая номенклатура. Это вызвано тем, что в современных условиях происходит перестройка производственного сектора, обеспечивающего материальные потребности школы, существенно меняется содержательная основа учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

       Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

       Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

       Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

         Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

       К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

       Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**13. Планируемые результаты изучения учебного курса**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
2. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
3. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
4. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
5. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
6. руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
3. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
2. составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
3. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
4. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
5. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
6. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

1. вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
2. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
3. проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
* Выпускник получит возможность научиться:
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Литература**

1. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов.А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2008г;

2. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с анг./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. \_ М.: АСТ: Астрель, 2006;

3. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред.       Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. – М. Физкультура и спорт, 1991.

4. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум -  М.: Просвещение, 1992;

5.Рабочии программы ФГОС: Предметная линия учебников по физической культуре. А.П.Матвеев –М.: Просвещение,2012г;

6. Физическая культура 6-7 класс, А.П.Матвеев – М.;Просвещение,2008г;

7.Виленский М.Я. Физическая культура. 5 класс. Просвещение. 2002

8.Литвинов Е.Н. , Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура! Просвещение. 2004г.

9.Виленский М.Я. Физическая культура. 6 класс. Просвещение. 2002

10.Литвинов Е.Н. , Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура! 6 класс. Просвещение. 2004г.

11.Виленский М.Я. Физическая культура. 7 класс. Просвещение. 2002

12.Литвинов Е.Н. , Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура! 7 класс. Просвещение. 2004г.

13.Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 8 класс. Просвещение. 2004

14.Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 9 класс. 15.Просвещение. 2005

16.Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5−7 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2001

**Приложение А**

**Учебно-методическое и материально-техническое**

**обеспечение образовательного процесса**

**по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| **Основная школа** |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д |  |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |  |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |  |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 4.7 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | Д |  |
| 4.8 | Бревно гимнастическое напольное | Д |  |
| 4.9 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |  |
| 4.10 | Канат для лазания | Д |  |
| 4.11 | Обручи гимнастические | Г |  |
| 4.12 | Комплект матов гимнастических | Г |  |
| 4.13 | Перекладина навесная универсальная | Д |  |
| 4.14 | Набор для подвижных игр | К |  |
| 4.15 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4.16 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |  |
| 4.17 | Стол для настольного тенниса | Д |  |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса | Г |  |
| 4.19 | Мячи футбольные | Г |  |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 4.21 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д |  |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 6.4 | Гимнастический городок | Д |  |
| 6.5 | Полоса препятствий | Д |  |
| 6.6 | Лыжная трасса | Д |  |