

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22»

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ СОШ № 22: _____

/И.Н.Порохова/

«_____» августа 2015г.

приказ № ___ от "___" _____ 2015г

М. П.

Рабочая программа
по физической культуре

/ базовый уровень /

7 класс

Составил учитель (физической культуры)

высшей категории

Полянский Александр Георгиевич

2015 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7го класса разработана на основе:

- Базисного учебного плана 2004г основного общего образования;
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №22;
- Учебного плана на 2015-2016 учебный год МБОУ СОШ №22;
- С учетом авторской рабочей программы по физической культуре для 1-11 классов («Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевича. 2011г)

Программа рекомендована Мин.образования РФ, соответствует уровню стандарта образования, методически обеспечена учебником *М.Я. Виленского «Физическая культура 5-7 классы (М; Просвещение 2011г.)*, включенным в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	7 классы	3	М.Я. Виленский. «Физическая культура. 5-7 классы». Учебник для общеобразовательных учреждений. (М; Просвещение 2011г.)

Программа используется без изменений.

- **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом школы на 2015-2016 учебный год рабочая программа рассчитана на (102) часа в год , (3) час в неделю

- **Цели и задачи предмета:**

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- ✓ на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- ✓ на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ✓ на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- ✓ на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ✓ на углубленное представление об основных видах спорта;
- ✓ на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- ✓ на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ✓ на содействие развития психических процессов и свойств личности.

• **Общая характеристика предмета**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе основного общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Особенности данной программы

Физическое воспитание в средней общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося.

Содержание программы должно обеспечивать поэтапное формирование физической культуры личности. В V – IX классах повышается интерес учащихся к своим двигатель-

ным возможностям, В этом возрасте изучаются умения и навыки, необходимые для самоконтроля и физического самосовершенствования, воспитываются физические качества, жизненно необходимые волевые и нравственные качества личности. Детей приобщают к занятиям спортом; ориентируют на здоровый образ жизни, разумную организацию свободного времени. На этой этапе формируется база физической культуры личности.

Содержание рабочей программы

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (7 КЛАСС)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Спортивные игры (волейбол)	24
	Итого часов в год	102

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 7 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть		
1	Основы знаний		В процессе урока								
2	Легкая атлетика	21	10							11	
3	Спортивные игры	45		17		5		10	13		
4	Гимнастика с элементами акробатики	18			18						
5	Лыжная подготовка	18					18				
6	Всего часов:	102	27		23		28		24		

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания.

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

Спортивные игры.

Волейбол

7-8 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Волейбол - передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку

Баскетбол

7-8 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Баскетбол - ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол.

Гимнастика с элементами акробатики.

7-8 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Освоить лазание по канату в два приема.

Гимнастика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Легкая атлетика - бег с переменной скоростью до 2000 м; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Лыжная подготовка.

7-8 классы. одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости..

• Планируемые результаты изучения предмета

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **7 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- ✓ правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- ✓ основные этапы развития физической культуры в России;
- ✓ упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- ✓ правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;

- ✓ основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- ✓ понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
- ✓ содержание нового комплекса УГГ;
- ✓ значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- ✓ приемы закаливания во все времена года;
- ✓ правила одной из спортивных игр.

Уметь

- ✓ проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- ✓ разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- ✓ контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- ✓ управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- ✓ соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- ✓ пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

- **Планируемые результаты освоения содержания программы по каждому содержанию разделу**

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м(д), до 16 м (м).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост из положения стоя

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

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся (см. Таблица 1).

Таблица 1

Уровень физической подготовленности учащихся 14–15 лет (7класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
		15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
		15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	14	160	180–195	210	145	160–180	200
		15	175	190–205	220	155	165–185	205
4	6 минутный бег (м)	14	1050	200–1300	1450	850	1000–1150	1250
		15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300
5	Наклон вперед из положения сидя, см	14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

• **Критерии оценивания полученных результатов**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия

**ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ
УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
Мальчики**

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивно- го мяча (м)			Подтягива- ние (высокая переклади- на) (кол – во раз)		
	«3» »	«4» »	«5» »	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягива- ние (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3» »	«4» »	«5» »	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Дата проведения	
			Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
	I ЧЕТВЕРТЬ	27		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	ТБ во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	Знать правила ТБ Уметь бегать с высокого старта		
2	Бег в равномерном темпе мальчики 800м, девочки 500 м.	Уметь бегать в равномерном темпе		
3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	Уметь прыгать в длину		
4	Прыжки в длину с разбега. Метание в горизонтальную цель. Бег 800 м	Уметь правильно выполнять движения в прыжках.		
5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	Уметь бегать 30м с максимальной скоростью		
6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	Уметь прыгать в длину на результат		
7	Метание мяча на дальность - учет. Бег 60 м.	Уметь метать мяч на результат		
8	Бросок набивного мяча (2кг). Бег 20м, 30м – учет.	Уметь правильно бросать наб. мяч		
9	Бег 2000м (мал), 1500м (дев). Прыжок в длину с места.	Уметь бегать стайерские дистанции		
10	Челночный бег 3*10м, 6*10м - учет	Уметь бегать челночный бег		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17		
11	ТБ на уроках баскетбола. Упражнения в парах на сопротивление.	Знать правила ТБ Уметь выполнять упражнения с сопротивлением		
12	Техника быстрых передач в тройках. Упражнения на сопротивление.	Уметь выполнять быстрые передачи со сменой мест		
13	Передачи мяча в парах и тройках со	Уметь корректиро-		

	сменой мест. Игра «Мяч ловцу»	вать движение при ловле и передаче мяча		
14	Комплекс УГ со скакалкой. Ведение мяча одной рукой.	Уметь выполнять правильно ведение мяча одной рукой		
15	Бросок по кольцу после ведения. Спец.упр. с баскетбольным мячом. Эстафета.	Уметь выполнять различные варианты бросков мяча.		
16	Бросок по кольцу после ведения. Эстафета с ведением.	Уметь выполнять различные варианты бросков мяча		
17	Бросок по кольцу с 2х шагов. КУ – сгибание рук в упоре лежа	Уметь выполнять бросок из под кольца		
18	Элементы баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	Демонстрировать технику броска по кольцу после ведения		
19	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.ОРУ с мячами.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке различными способами.	Уметь перемещаться приставным шагом		
21	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	Уметь выполнять передачи над собой		
22	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	Уметь выполнять передачу мяча после перемещения вперед		
23	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам		
24	Учебная игра в волейбол. Нижняя подача на точность.	Уметь выполнять правильно технические действия в игре		
25	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам;		
26	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	Уметь выполнять правильно нижнюю прямую подачу		
27	Передачи мяча сверху после перемещения вперед. Итоги четверти.	Уметь выполнять правильно технические действия		

	II ЧЕТВЕРТЬ	23		
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	18		
28	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.		
29	Перекаты в группировке с опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	Корректировка техники выполнения кувырков		
30	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь лазить по канату в три приема		
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов		
32	Акробатическое соединение из 6 элементов. Кувырки вперед и назад.	Уметь выполнять кувырки вперед, назад в группировке		
33	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Эстафеты с набивными мячами	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов		
34	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	Уметь демонстрировать технику стойки на голове		
35	Лазанье по канату. ОРУ в парах.	Уметь правильно выполнять ОРУ		
36	Акробатического соединения - учет. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ - подтягивание.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов. Тестирование в подтягивание		
37	Передвижение по гимнастической скамейке. Комбинация из изученных элементов на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять упражнения в равновесии		
38	Акробатические упражнения. Команды «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	Уметь правильно выполнять строевые команды		
39	Акробатическая комбинация (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	Уметь выполнять опорный прыжок, акробатическую комби-		

		нацию		
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	Уметь выполнять опорные прыжки		
41	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	Уметь прыгать через длинную скакалку		
42	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	Уметь правильно выполнять упражнения с предметами		
43	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	Уметь выполнять опорный прыжок		
44	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. Гимнастическая полоса препятствий.	Уметь прыгать на скакалке с максимальной скоростью		
45	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание. Игры-эстафеты.	Уметь демонстрировать технику прохождения полосы препятствий		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	5		
46	ТБ на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Остановка прыжком.	Знать ТБ на уроках баскетбола Уметь выполнять остановку прыжком		
47	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника	Уметь выполнять передачи мяча		
48	Позиционное нападение с изменением позиций.	Уметь выполнять технические действия в игре		
49	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	Уметь правильно выполнять игровые задания		
50	Правила игры в баскетбол. Учебная игра с заданиями.	Знать правила игры в баскетбол		
	III ЧЕТВЕРТЬ	28		
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	18		
51	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки. Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом		
52	Скольльзящий шаг без палок и с палками. Техника лыжных ходов.	Корректировка техники продвижения на лыжах		

53	Требования к одежде. Температурный режим. Попеременный двухшажный ход.	Знать требования к одежде Уметь выполнять попеременный двухшажный ход		
54	Повороты переступанием в движении.	Уметь выполнять повороты переступанием		
55	Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	Демонстрировать технику подъема скользящим шагом		
56	Техника одновременного двухшажного хода	Уметь выполнять технику одновременного двухшажного хода		
57	Техника лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	Корректировка техники продвижения на лыжах		
58	Техника лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	Уметь выполнять подъем «полуелочкой».		
59	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	Уметь выполнять поворот плугом при спуске		
60	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	Уметь выполнять повороты «упором».		
61	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом	Уметь выполнять повороты «плугом».		
62	Техника «конькового» хода. Подъем «елочкой».	Уметь выполнять подъем «елочкой»		
63	Преодоление бугров и впадин при спуске. Дист. 3 км со средней скоростью.	Демонстрировать технику преодоления бугров и впадин при спуске		
64	Подъем скользящим шагом. Пройти 3 км со сменой ходов.	Демонстрировать технику подъема скользящим шагом		
65	Техника передвижения по лыжне в соревновательном режиме.	Уметь продвигаться по дистанции		
66	Дист. 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом 100м.	Корректировка техники продвижения на лыжах		
67	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Поворот на месте махом.	Уметь передвигаться на лыжах		

68	Прохождение дистанции 3 км (м), 2км (д) на результат.	Уметь проходить заданную дистанцию с максимальной скоростью		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		10		
69	ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока.	Знать ТБ на уроках волейбола		
70	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Уметь выполнять верхнюю передачу двумя руками		
71	Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать нижнюю прямую подачу		
72	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача на точность.	Уметь выполнять подачу на точность		
73	Прием мяча снизу после подачи. Верхняя подача с укороченной площадки.	Демонстрировать прием мяча снизу после подачи		
74	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть по упрощенным правилам		
75	Игровые задания на укороченной площадке. Сгибание рук в упоре лежа.	Уметь выполнять задания учителя		
76	Прямой нападающий удар. Верхняя подача. Учебная игра	Уметь выполнять нападающий удар		
77	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Правила игры в волейбол.	Знать правила игры в волейбол		
78	Техника свободного нападения. Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать технические действия в нападении		
IV ЧЕТВЕРТЬ		24		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		13		
79	ТБ при игре в баскетбол. Ведение мяча с изменением высоты отскока	Корректировка техники ведения мяча.		
80	Остановка с мячом прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов		
81	Передача двумя руками от груди в движении в парах	Уметь выполнять передачу мяча от груди в движении		

82	Передачи мяча в тройках с перемещением	Уметь выполнять передачу мяча с перемещением		
83	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	Уметь выполнять бросок в кольцо после ведения		
84	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.		
85	Техника перемещений; стойка, остановка, ускорение.	Корректировка ранее изученных элементов		
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	Уметь выполнять волейбольные передачи		
87	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	Уметь выполнять передачи через сетку		
88	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	Корректировка движений в волейболе		
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	Корректировка волейбольных передач		
90	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	Уметь играть в мини-волейбол		
91	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. Учебная игра	Знать правила игры в волейбол		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		11		
92	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	Знать ТБ на уроках легкой атлетике		
93	ОРУ со скакалками. Прыжок в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	Уметь прыгать на скакалке с максимальной скоростью		
94	Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». Игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту		
95	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» - учет.	Уметь прыгать в высоту на результат		
96	Техника метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	Демонстрировать технику метания в цель		
97	Техника метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
98	Старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Бег на 60 м - учет	Уметь бегать 60м с максимальной скоростью		

99	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	Демонстрировать технику прыжка в длину		
100	Бег 1000 м. Эстафеты с предметами.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. Бег 1000м на результат		
101	Поднимание туловища за 1 мин. Метание мяча – учет.	Уметь метать мяч на дальность		
102	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	Развитие выносливости, бег 1500м		

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

1. Авторская программа: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (М.; Просвещение, 2011г)
2. М.Я. Виленский. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. (М; Просвещение 2011г.)
3. Рабочая программа. Физическая культура 5-9 классы. В.И Лях (М; Просвещение, 2012г)
4. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич (Волгоград; Учитель, 2012г)
5. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. А.Н. Каннов, И.Ю. Шалаева. (Волгоград: «Учитель», 2009г)
6. Настольная книга учителя физической культуры. Б.И. Мишин. (М; ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003г
7. Физическая культура в школе. Ю.А. Янсон. (Ростов на Дону: «Феникс», 2009г
8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Г.А. Колодницкий, В.С Кузнецов, М.В. Маслов
- 9.<http://pedsovet.su/>

Согласовано.

Протокол заседания ШМО

от « ____ » мая 2015г.

№ ____

Согласовано.

Зам.директора по УВР

_____/Кириллова Н.В./

« ____ » августа 2015г.