

**Пояснительная записка**  
**к программе по учебному предмету «Физическая культура»**  
**7 класс**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе следующих **нормативных документов:**

***Федеральный уровень***

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
- 2) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004г. № 1089. Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования /
- 3) О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 № 01/1839
- 4) Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г.№19644).
- 5) Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. №253.
- 6) О федеральном перечне учебников / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014г. № 08-548.
- 7) Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» / Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550)
- 8) Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. №1015 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067).
- 9) Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 №23290).
- 10) О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.02.2012г. №2 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 08.02.2011 г. №19739).
- 11) О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. №329.
- 12) О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон РФ от 06.11.2011 г. № 412-ФЗ.
- 13) О введении третьего часа физической культуры / Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19.
- 14) Об организации олимпийских уроков и олимпийских лекций / Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.03.2011 г. № 19-48.

***Региональный уровень***

1. Закон Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г.№ 1543.

2. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2013 г. №03/961. Об утверждении Концепции региональной системы оценки качества образования Челябинской области

### **Методические рекомендации**

1. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспикив, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В.М.Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л.Н.Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева ; Мин-во образования и науки Челяб. обл. ; Челяб. ин-т переподгот. и повышения квалификации работников образования. – Челябинск: ЧИППКРО, 2013. – 164 с.

2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: учебное издание / А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А.Тишков. – М. : Просвещение, 2010.

Программа учебного предмета составлена на основе:

1.Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012 г.

2.Методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Челябинской области»

3.Приказ МБОУ лицей № 11 от 31.05.2012г. №137 « Об утверждении локального акта. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)».

## **Содержание программы**

В рабочей программе 7 класса по предмету «Физическая культура» представлены виды программного материала базовой и вариативной части, в том числе и основы знаний о физической культуре.

Базовая часть программного материала по данному разделу программы включает в себя основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Даются сведения по гигиене, рациональному режиму дня, самоконтролю, профилактике травматизма. Предусмотрены комплексы для развития силы, выносливости, гибкости, координации движений, формированию практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Базовая часть программы выполняется в полном объёме в спортивных играх, гимнастике с элементами акробатики, лёгкой атлетике, лыжной подготовке, элементах единоборств.

Национально- региональный компонент (НРК) реализуется на разделах лыжная подготовка и проверка уровня физических кондиций.

В содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных и кондиционных способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Для проверки уровня физических кондиции используются региональные тесты, В.П. Горшков и др., Челябинск 1994г., и дополняя их тестами «Президентских состязаний». Такое сочетание позволяет качественно определить уровень физических кондиций учеников и сделать правильные выводы по улучшению отстающих качеств.

Физическая культура призвана формировать у учащихся устойчивые потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, бережного отношения к своему здоровью.

Углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкой атлетике, гимнастике, спортивных игр, лыжной подготовки, элементов единоборств), является особенностью урочных занятий. Углубляются знания по личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. Изучая конкретные разделы программы, пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой

помощи при травмах. На уроках решаются основные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

**Физическая культура** — обязательный учебный курс в образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения выше названных задач образования учащихся 5—9 классов

в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип **демократизации** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 7 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в основной школе содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления. В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). На уроках с

образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу круговой тренировки с обязательным дифференцированным подходом к конкретному ученику. Здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных уровней физических кондиций у учеников. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений постепенно повышаются в соответствующем цикле тренировочных уроков.

На уроках с образовательно-тренировочной направленностью сообщаются сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. На этих уроках учащиеся получают сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.). В основной школе развитие координационных способностей органично увязывается с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках физической культуры учителя постоянно применяют общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

*Количество часов:* по программе: 105 часов; в неделю - 3 часа.

### ***Распределение учебного времени на различные виды программного материала 7 класс***

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Базовая часть	Вариативная часть	Итого
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Лёгкая атлетика	21	2	23
3	Спортивные игры	18	11	29
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	3	21
5	Элементы единоборств	6		6
6	Лыжная подготовка	18	2	18
7	Оценка уровня физических кондиций		6	6
	Итого	81	24	105

Вариативная часть в 7 классе составляет 24 часа и включает в себя виды программного материала по спортивным играм, определению уровня физических кондиций, гимнастике с элементами акробатики, лёгкой атлетике, лыжной подготовке.

Выбор содержания вариативной части обусловлен:

-социальным заказом родителей учащихся на укрепление здоровья, необходимостью профилактики различных заболеваний, развитием физических качеств учащихся, учитывая интересы и склонности детей;

-особенностями материально-технической базы лицея: наличием тренажёрного и спортивного зала, легкоатлетического манежа.

### Учебно-тематический план учебный год -102 часа

Программный материал	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Учебный год
<i>Лёгкая атлетика</i>	9			14	23
<i>Оценка уровня физических кондиций</i>	3			3	6
<i>Спортивные игры</i>	15		4	10	29
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>		21			21
<i>Элементы единоборств</i>			6		6
<i>Лыжная подготовка</i>			20		20
<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока				
<i>Всего</i>	81 базовых, 24 вариативных				
<b>Итого</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>105</b>

### Распределение учебного времени на НРК 7 класс (3 часа)

№	Программный материал	Количество часов (уроков)	Урок №
1	Оценка уровня физических кондиций	6	7,8,9, 85,86,87
2	Лыжная подготовка	4	49,50,51,52
	Итого	10	7,8,9, 49,50,51,52 85,86,87

**Календарно - тематическое планирование 7 класс**

<b>І четверть /1-27 урок/</b>					
<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание урока</b>	<b>НРК</b>	<b>Домашнее задание</b>
<b>Лёгкая атлетика 9 часов</b>					
1		Основы знаний. ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	ОРУ. Высокий старт от 30 до 40м. Скоростной бег до 60 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Подвижные игры.		Стр.4-6
2		Закрепление техники спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Высокий старт, ускорения до 60 метров. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.		Стр.42-45
3		Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Овладение техникой длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки на одной, двух ногах в чередовании с бегом. Многоскоки. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 8 мин		Стр.65-72
4		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин.		Стр.65-72
5		Проверка уровня физических кондиций.	Тестирование: челночный бег 4х9м; упражнение вставание в сед за 30 секунд.,	НРК	Стр.6-24

			подтягивание (на низкой перекладине-девочки), прыжки на скакалке за 30 секунд.		
6		Проверка уровня физических кондиций.	Тестирование: вис на согнутых руках; угол (упражнение на пресс), прыжок в длину с места; бег 400м	НРК	Стр.6-24
7		Проверка уровня физических кондиций.	Тестирование: гибкость (наклон вперед, сед ноги врозь); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; бег 1000м	НРК	Стр.6-24
8		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Овладение техникой метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12м.		Стр.65-72
9		Основы знаний. Оценить учащихся в овладении техникой прыжка в длину с разбега. Закрепление техники метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега(умение). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.		Стр.65-72
10		Совершенствование техники метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Метание теннисного мяча с места на дальность в коридор 10 метров.		Стр.72-80 вопросы1-4
11		Совершенствование техники метания малого мяча. Оценить учащихся в овладении техникой	Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бег 60м (умение).		Стр.72-80 вопросы5-9



		спринтерского бега. Развитие скоростно-силовых способностей.			
12		Оценить учащихся в овладении техникой спринтерского бега. Оценить учащихся в овладении техникой метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	ОРУ. Бег 60м (умение). Метание мяча на дальность(умение). Варианты челночного бега с изменением направления, скорости. Эстафеты. Круговая тренировка. Подвижные игры.		Стр.72-80 вопросы1-9
<b>Спортивные игры /баскетбол/ 15 часов</b>					
13		Основы знаний. ТБ на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие координационных способностей.	ОРУ. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом.		Стр.141-143
14		Освоение ловли и передач мяча. Развитие координационных способностей.	ОРУ. Ловля, передача мяча двумя руками от груди в стену, партнёру, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, круге, тройках). Игра по упрощённым правилам.		Стр.141-143
15		Освоение техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.	ОРУ. Ведение мяча левой, правой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам.		Стр.141-143 вопрос 1-2
16		Овладение техникой бросков мяча. Развитие координационных способностей.	ОРУ. Броски мяча одной, двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам.		Стр.141-143 вопрос 3-4

17	<p>Основы знаний. Тактика игры. Овладение техникой передвижений. Освоение техники ведения мяча. Развитие скоростно-силовых способностей и координационных способностей.</p>	<p>ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении правой, левой рукой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.</p>	Стр.141-143 вопрос 1-4
18	<p>Освоение ловли, передач мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	<p>ОРУ. Ловля, передача мяча двумя руками от груди в стену, партнёру, одной рукой от плеча на месте и в движении . Перехват мяча. Двухсторонняя игра.</p>	Стр.141-143 вопрос 1-4
19	<p>Овладение игрой. Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	<p>ОРУ. Игра и игровые задания 2:1, 3:1 по упрощённым правилам. Двухсторонняя игра с вариантами заданий.</p>	Стр.145-148
20	<p>Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	<p>ОРУ. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Двухсторонняя игра.</p>	Стр.145-148
21	<p>Освоение тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	<p>ОРУ. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p>	Стр.145-148 вопросы 1-2
22	<p>Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Оценка умений и навыков ловли и передач мяча, ведения мяча. способностей.</p>	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, в движении(умение). Ведение мяча левой, правой рукой с изменением направления движения, скорости(умение). Двусторонняя игра.</p>	Стр.145-148 вопросы 3-4

23		Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Оценить умения и навыки бросков мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Ведение мяча в средней, низкой стойке с изменением направления движения, скорости с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча одной, двумя руками в движении(умение). Двухсторонняя игра.		Стр.145-148 вопросы 1-2
24		Комплексное развитие двигательных способностей.	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега с изменением направления движения, скорости, темпа движения. Прыжковые, беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники(ведение мяча, обводка стоек, броски). Двухсторонняя игра.		Стр.145-148 вопросы 3-4
25		Комплексное развитие двигательных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Прыжковые, беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники(ведение мяча, обводка стоек, броски). Двухсторонняя игра.		Стр.145-148 вопросы 1-4
26		Оценить умения и навыки ведения мяча, бросков мяча. Комплексное развитие двигательных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Прыжковые, беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники(ведение мяча, обводка стоек, броски) (умение). Двухсторонняя игра.		Стр.141-143 вопрос 1-4
27		Комплексное развитие двигательных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Прыжковые, беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники(ведение мяча, обводка стоек, броски). Двухсторонняя игра.		Стр.141-143 вопрос 1-4

<b>II четверть /28 – 48 урок/</b>					
<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание урока</b>	<b>НРК</b>	<b>Домашнее задание</b>
<b>Гимнастика с элементами акробатики 21 час</b>					

28	Основы знаний. ТБ на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.	ОРУ типа зарядки. Строевая подготовка. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.		Стр.138-141
29	Освоение акробатических упражнений. Развитие гибкости, силовых способностей.	ОРУ типа зарядки. Строевая подготовка. Лазанье по канату. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.		Стр.138-141
30	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	ОРУ в парах. Строевая подготовка. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Лазанье по канату.		Стр.138-141 вопросы 1,2
31	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	ОРУ в парах. Строевая подготовка. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Лазанье по канату.		Стр.138-141 вопросы 1,2
32	Основы знаний. Освоение строевых упражнений. Оценить учащихся в освоении акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	ОРУ с гимнастическими палками. Строевая подготовка. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами(умение). Девочки: кувырок назад в полушпагат (умение). Лазанье по канату.		Стр.45-49
33	Освоение строевых упражнений. Оценить учащихся в освоении лазания канату. Комплексное развитие двигательных способностей.	ОРУ с гимнастическими палками. Строевая подготовка. Лазанье по канату (умение). Круговая тренировка.		Стр.42-45
34	Комплексное развитие	ОРУ с набивными мячами.		Стр.138-141 вопросы

		двигательных способностей.	Упражнения на развитие силы. Упражнения с предметами. Круговая тренировка.		1,2
35		Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	ОРУ с набивными мячами. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.		Стр.138-141 вопросы 1,2
36		Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	ОРУ с набивными мячами. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.		Стр.49-52
37		Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	ОРУ с гантелями. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.		Стр.52-56
38		Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	ОРУ с обручами. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.		Стр.56-59
39		Оценить учащихся в освоении висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	ОРУ типа зарядки. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок (умение). Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (умение).		Стр.59-61
40		Комплексное развитие двигательных способностей.	ОРУ типа зарядки. Круговая тренировка. Лазанье по канату.		Стр.49-52
41		Освоение опорных прыжков.	ОРУ в движении. Прыжки через скакалку.		Стр.52-56

	Развитие скоростно-силовых способностей.	Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)		
42	Освоение опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. Упражнения на пресс. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)		Стр.56-59
43	Совершенствование опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 -115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см). Акробатическое соединение (4-6 элементов).		Стр.59-61
44	Совершенствование опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с набивными мячами. Прыжковые упражнения. Сгибание рук от гимнастической скамейки, пола. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) Акробатическое соединение (4-6 элементов).		Стр.138-141 вопросы 1,2
45	Оценить учащихся в освоении опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с набивными мячами. ОРУ в движении. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) (умение). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) (умение).		Стр.138-141 вопросы 1,2
46	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование акробатического соединения (4-6 элементов).		Стр.138-141 вопросы 1,2
47	Освоение строевых	ОРУ в движении.		Стр.138-141 вопросы

		упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	Акробатическое соединение (4-6 элементов). Гимнастическая полоса препятствий.		1,2
48		Освоение строевых упражнений. Оценка умений и навыков акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	ОРУ с набивными мячами. Акробатическое соединение (4-6 элементов) (умение). Гимнастическая полоса препятствий.		Стр.138-141 вопросы 1,2

### III четверть /49-78 урок/

№	Дата	Тема урока	Содержание урока	НРК	Домашнее задание
<b>Лыжная подготовка 20 часов</b>					
49		Основы знаний. Виды лыжного спорта. ТБ на занятиях лыжным спортом.	ТБ на занятиях лыжным спортом. Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Построение с лыжами. Строевые подготовка. Повороты переступанием. Скользящий шаг на учебном круге. Прохождение дистанции до 1,5 км.	НРК	Стр.150-152
50		Освоение техники попеременного двухшажного хода. Освоение техники поворота на месте махом. Освоение техники подъёма в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Применение лыжных мазей. Скользящий шаг. Работа на учебном круге. Поворот на месте махом. Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км.	НРК	Стр.150-152
51		Освоение техники попеременного двухшажного хода. Освоение техники поворота на месте махом. Освоение техники спуска в средней стойке. Техника	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Оказание помощи при обморожениях. Скользящий шаг. Поворот на месте махом. Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2,5 км.	НРК	Стр.150-152

		подъёма в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.			
52		Освоение техники попеременного двухшажного хода. Освоение техники поворота на месте махом. Освоение техники подъёма в гору скользящим шагом. Освоение техники спуска с горы в низкой, средней, высокой стойках. Развитие выносливости.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Скользкий шаг. Поворот на месте махом. Подъем скользящим шагом. Спуск в низкой, средней, высокой стойках. Прохождение дистанции до 3 км.	НРК	Стр.150-152 вопросы 1-3
53		Освоение техники одновременного одношажного хода. Освоение техники подъёма в гору скользящим шагом. Освоение техники спуска. Развитие выносливости.	Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. Спуск в нижней, средней, высокой стойках. Прохождение дистанции до 3,5 км.		Стр.150-152 вопросы 1-3
54		Закрепление техники одновременного одношажного хода. Освоение техники преодоления бугров и впадин. Развитие выносливости.	Одновременный одношажный ход. Преодоления бугров и впадин. Прохождение дистанции до 3 км.		Стр.150-152 вопросы 1-3
55		Совершенствование техники лыжных ходов. Освоение техники преодоления бугров, впадин. Развитие выносливости.	Игры: “Гонки с преследованием” , “Гонки с выбыванием”. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 3,5 км.		Стр.152-155
56		Совершенствование техники	Попеременный двухшажный ход.		Стр.152-155



		попеременного двухшажного хода, техники одновременного безшажного хода. Освоение техники подъёма скользящим шагом. Развитие выносливости.	Работа на учебном круге. Подъём скользящим шагом. Прохождение дистанции – 3км.		
57		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Развитие силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости.	На учебном круге работа в одновременном одношажном ходе. Прохождение дистанции до 3км.		Стр.152-155 вопросы1-3
58		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Освоение техники преодоления бугров и впадин. Развитие выносливости.	Скользящий шаг. Преодоления бугров и впадин. Прохождение дистанции до 4 км.		Стр.24-42
59		Оценить технику подъёма скользящим шагом. Совершенствоване техники одновременного одношажного хода. Развитие выносливости.	Подъём скользящим шагом (умение). Одновременный одношажный ход на учебном круге. Прохождение дистанции до 4 км.		Стр.42-45
60		Совершенствование техники ходов. Совершенствование техники спусков, поворотов, преодоление бугров и впадин, подъёмов. Комплексное развитие двигательных способностей .	Прохождение дистанции до 4 км разными способами лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный безшажный. Преодоление подъёмов, спусков, поворотов, бугров и впадин.		Стр.6-24
61		Оценить учащихся в освоении техники одновременного	Прохождение в одновременном бесшажном ходе на учебном круге. Прохождение дистанции до 3 км.		Стр.6-24

		одношажного хода. Развитие выносливости.			
62		Оценить учащихся в освоении программы по лыжной подготовке. Развитие выносливости. Воспитание воли и смелости.	Прохождение дистанции 2км(умение).		Стр.150-152
63		Оценить умения и навыки лыжных ходов. Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 2км (умение).		Стр.150-152 вопросы 1-3
64		Совершенствование техники лыжных ходов. Освоение техники преодоления бугров, впадин. Развитие выносливости.	Игры: “Гонки с преследованием” ,“Гонки с выбыванием”. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 3,5 км.		Стр.150-152
65		Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	Свободное катание. Игры: “Гонки с преследованием” ,“Гонки с выбыванием”.		Стр.150-152 вопросы 1-3
66		Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	Свободное катание. Игры: “Гонки с преследованием” ,“Гонки с выбыванием”.		Стр.150-152
67		Совершенствование техники лыжных ходов. Освоение техники преодоления бугров, впадин. Развитие выносливости.	Игры: “Гонки с преследованием” ,“Гонки с выбыванием”. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 4км.		Стр.150-152 вопросы 1-3
68		Совершенствование техники лыжных ходов. Освоение техники преодоления бугров, впадин. Развитие выносливости.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Игры: “Гонки с преследованием” ,“Гонки с выбыванием”. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 4км.		Стр.150-152 вопросы 1-3

### Элементы единоборств бчасов

69	Основы знаний. Виды единоборств. Правила поведения во время занятий. Освоение стоек, передвижений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	ОРУ в парах. Стойки и передвижения в стойке. Упражнения на пресс. Подготовка мест занятий. Подвижная игра “Бой петухов”.	Стр.52-56
70	Освоение страховки и самоконтроля при падениях. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	ОРУ с предметами. Упражнения по овладению приемами страховки. Кувырки вперед, назад. Игра “Выталкивание из круга”.	Стр.59-61
71	Освоение захватов и освобождение от них. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	ОРУ с предметами. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения. Упражнения по овладению приемами страховки. Игра ”Выталкивание из круга”.	Стр.49-51
72	Совершенствование техники и контроля при падениях. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	ОРУ в парах. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра “Перетягивание в парах”	Стр.56-59
73	Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Освоение задней подножки. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	ОРУ со скамейками. Приемы борьбы за выгодное положение. Кувырки вперед и назад. Силовые упражнения и единоборства в парах. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Упражнения по овладению приемами страховки. Игра “Бой петухов”.	Стр.59-61 вопросы

74	Освоение передней подножки с захватом руки. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	ОРУ со скамейками. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Игра “Перетягивание в парах”.	Стр.59-61 вопросы
<b>Спортивные игры(волейбол) 4 часа</b>			
75	Основы знаний. Правила и организация игры в волейбол. ТБ на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений остановок, поворотов, стоек. Развитие координационных способностей.	Правила и организация игры в волейбол. ТБ на уроках волейбола. ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Игровые задания.	Стр.143-145
76	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.	Правила и организация игры в волейбол. ОРУ в парах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам.	Стр.143-145
77	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча через сетку, приёма и передач мяча.	ОРУ в парах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте, с перемещением вперед(умение). Приём мяча снизу двумя руками на месте, с перемещением вперед. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам.	Стр.143-145 вопросы 1,2

78		Оценить учащихся в освоении техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.	ОРУ в движении. Приём мяча снизу, передача мяча сверху двумя руками (умение). Нижняя прямая подача мяча через сетку(умение) Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам.		Стр.143-145 вопросы 1,2
<b>IV четверть /79- 105 урок/</b>					
№	Дата	Тема урока	Содержание урока	НРК	Домашнее задание
<b>Лёгкая атлетика 14 часов</b>					
79		Основы знаний. ТБ на уроках легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения. Развитие выносливости.	ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Ходьба, бег с изменением направления движения, скорости. Равномерный бег до 8 мин. Подвижные игры.		Стр.4-6
80		Овладение техникой прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег до 10 минут. Подвижные игры.		Стр.42-45
81		Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег до 10 минут. Подвижные игры.		Стр.65-72
82		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на пресс. Варианты челночного бега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег до 10 минут. Подвижные игры.		Стр.65-72
83		Оценка умений и навыков в выполнении прыжка в	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега (умение).		Стр.6-24

		высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	Равномерный бег до 10 минут. Подвижные игры.		
84		Упражнения легкой атлетики. Техника спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	ОРУ. Высокий старт от 30 до 40м. Скоростной бег до 60 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Подвижные игры.		Стр.6-24
85		Проверка уровня физических кондиций.	Тестирование: челночный бег 4х9м; упражнение вставание в сед за 30 секунд., подтягивание (на низкой перекладине-девочки), прыжки на скакалке за 30 секунд.	НРК	Стр.6-24
86		Проверка уровня физических кондиций.	Тестирование: вис на согнутых руках; угол (упражнение на пресс), прыжок в длину с места; бег 400м	НРК	Стр.65-72
87		Проверка уровня физических кондиций.	Тестирование: гибкость (наклон вперед, сед ноги врозь); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; бег 1000м	НРК	Стр.65-72
88		Овладение техникой метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12м.		Стр.72-80 вопросы1-4
89		Основы знаний. Закрепление техники метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.		Стр.72-80 вопросы5-9
90		Совершенствование техники	ОРУ. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после		Стр.72-80 вопросы1-9

		метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	броска партнёра, после броска вверх. Метание теннисного мяча с места на дальность в коридор 10 метров.		
91		Совершенствование техники метания малого мяча. Оценить учащихся в овладении техникой спринтерского бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бег 60м (умение).		Стр.65-80
92		Оценить учащихся в овладении техникой спринтерского бега. Оценить учащихся в овладении техникой метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	ОРУ. Бег 60м (умение). Метание мяча на дальность(умение). Варианты челночного бега с изменением направления, скорости. Эстафеты. Круговая тренировка. Подвижные игры.		Стр.65-80
93		Основы знаний. Оценить технику метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту (умение).		Стр.65-80 вопросы 1-9
94		Оценить учащихся в овладении техникой метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	ОРУ. Упражнения в парах. Метание мяча на дальность(умение). Варианты челночного бега с изменением направления, скорости. Эстафеты. Круговая тренировка. Подвижные игры.		Стр.65-80 вопросы 1-9
95		Развитие скоростно-силовых способностей.	Полоса препятствий. Эстафеты. Круговая тренировка. Подвижные игры.		Стр.65-80 вопросы 1-9
<b>Спортивные игры (волейбол) 10 часов</b>					

96	<p>Основы знаний. Правила и организация игры в волейбол. ТБ на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений остановок, поворотов, стоек. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Правила и организация игры в волейбол. ТБ на уроках волейбола. ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Приём мяча снизу двумя руками на месте.</p>	Стр.143-145
97	<p>Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Правила и организация игры в волейбол. ОРУ в парах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Приём мяча снизу двумя руками на месте.</p>	Стр.143-145
98	<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча через сетку, приёма и передач мяча.</p>	<p>ОРУ в парах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте, с перемещением вперёд. Приём мяча снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд. Нижняя прямая подача мяча через сетку.</p>	Стр.143-145 вопросы 1,2
99	<p>Оценить учащихся в освоении техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.</p>	<p>ОРУ в движении. Приём мяча снизу, передача мяча сверху двумя руками (умение). Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игровые задания. Тактика игры.</p>	Стр.143-145 вопросы 1,2
100	<p>Совершенствование техники приёма и передач мяча. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча.</p>	<p>ОРУ типа зарядки. Передача мяча сверху двумя руками с перемещением вперёд. Передачи мяча над собой. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча через сетку.</p>	Стр.148-150



			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игровые задания. Тактика игры.	
101		Оценить учащихся в освоении техники нижней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом.	ОРУ типа зарядки. Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача мяча через сетку(умение) Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам. Игровые задания. Тактика игры.	Стр.148-150 вопросы 1,2,3
102		Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие силы, быстроты.	ОРУ в парах. Броски набивных мячей. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Передача мяча через сетку. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощенным правилам.	Стр.143-145 вопросы 1,2
103		Совершенствование техники приёма и передач мяча. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча.	ОРУ типа зарядки. Передача мяча сверху двумя руками с перемещением вперёд. Передачи мяча над собой. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игровые задания. Тактика игры.	Стр.143-145 вопросы
104		Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие силы, быстроты.	ОРУ в парах. Броски набивных мячей. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Передача мяча через сетку. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощенным правилам.	Стр.143-145 вопросы
105		Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие силы, быстроты.	Круговая тренировка. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощенным правилам.	Стр.143-145 вопросы

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

**Требование к умениям и навыкам /к уровню подготовки обучающихся/.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### ***Объяснять:***

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### ***Характеризовать:***

3. индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
4. особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
5. особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
6. особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
7. особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
8. особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность

### ***Соблюдать правила:***

1. личной гигиены и закаливания организма;
2. организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
3. культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнованиях;
4. профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
5. экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### ***Проводить:***

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;  
приёмы массажа и самомассажа;  
занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;  
судейство по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- 15) индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- 16) планы – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

**Демонстрировать:**

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать гранату с места и с полного разбега (12-15 метров) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10м (девушки) и с 15-20м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши).

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (смотри таблицу), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях: бег, прыжки, метания; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать своё поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к лучшему результату на соревнованиях.

## Характеристика контрольно-измерительных материалов

Контрольно- измерительные материалы (КИМы), используемые при оценивании уровня подготовки учащихся

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладением программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

**Оценка техники** владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим критериям:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущено одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

«2» - двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, не уверенно, не чётко.

Оценивание успеваемости по физической культуре основывается на общих педагогических принципах и положениях, но имеет свою специфику. Она в большой мере должна отвечать индивидуальности ученика. Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитательную роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться необходимо на темп (динамику) изменения их за определённый период.

Успеваемость учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценка за полугодие выводится на основании текущих отметок, при этом преимущественное значение имеют оценки за освоение законченных тем программ. Итоговая оценка за год выставляется на основании полугодовых отметок.

Оценивание физической подготовленности учащихся специальных медицинских групп, осуществляется на основе требований «Программы по физической культуре для учащихся, отнесённых к специальным медицинским группам» и в соответствии с Государственным стандартом содержания образования по физической культуре.

Занятия со специальной медицинской группой «А» в учреждениях общего образования проводятся учителем физической культуры, либо в кабинете ЛФК поликлиники. Занятия со специальной медицинской группой «Б» проводятся только в кабинете ЛФК поликлиники.

Тестирование двигательных возможностей учащихся является одной из важнейших областей деятельности учителя физической культуры. Физическая (двигательная) подготовленность - важный компонент здоровья и её улучшение - одна из важнейших задач физического воспитания в школе.

Контрольные срезы (тестирование) составлены на основании региональных и федеральных тестов программы по физическому воспитанию

“Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов” под редакцией В.И. Лях; А.А. Зданевич, Москва, 2012 года.

Содержание тестов во всех классах школы соответствует федеральному компоненту государственного стандарта и соотносится с требованиями к умениям и навыкам учащихся.

***Их назначения:***

1. Выявлять уровень развития кондиционных и координационных способностей.
2. Оценивать качества технической подготовленности.

***На основе результатов контрольных срезов:***

1. Осуществляем объективный контроль за обучением учащихся, выявляем преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий.
2. Сравниваем подготовленность, как отдельных учащихся, так и подготовленность классов в параллели.
3. Проводим отбор учащихся для занятий тем или иным видом спорта.
4. Определяем лучших учащихся для участия в соревнованиях.

Результаты контрольных срезов важны и для самих учащихся. В ходе проведения нулевых и годовых срезов учащиеся узнают не только исходный уровень развития двигательных способностей, но и наблюдают его изменения за определённое время. Так же результаты срезов стимулирую учащихся к дальнейшему повышению своего физического состояния. Уровень физической подготовленности - один из основных количественных показателей успеваемости по физической культуре. Тесты рассчитаны на учащихся 2-11 классов. Итоговый контроль предназначен и для учащихся первого класса. Нулевой срез проводится в сентябре- октябре, годовой в апреле- мае. Результаты контрольных срезов (тестирования) заносятся в индивидуальную карту физической подготовленности учащихся, которая отражает уровень физического развития с 1-11 класс.

**Контрольные срезы** включают в себя:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки)
3. Вставание в сед из положения лёжа, руки за головой, ноги согнуты /30 сек; 1 мин/
4. Наклон вперёд из положения сидя, ноги врозь.
5. Прыжок в длину с места.
6. Челночный бег 4х9м.
7. Бросок набивного мяча /1 кг/ двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь.
8. Бег 1000м, 1500м, 2000м, 6 минутный бег.
9. Спринтерский бег 30м, 60м.
10. Прыжки через скакалку /1 мин/

**Учебно-методический и дидактический комплекс образовательной области «Физическая культура»**  
 Предметная область «Физическая культура»

Образовательная область	Предмет	Класс	Программа	Кол-во часов по программе (год/неделя)	Учебники	Методический, дидактический комплекс	
						Учебные материалы для учащихся	Методические материалы для учителя
Физическая культура	Физическая культура	7	Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 кл./ В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.	105/3	Лях В.И. Физическая культура 5-7 класс, Москва, Просвещение, 2012.	Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 2010.  Спорт: Энциклопедия для детей./ Ред. коллегия: М.Аксенова, В.Володин, Г. Вильчек и др. - М.: Аванта+, 2009.	Янсон Ю.А. Физическая культура в школе: Книга для педагога. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.  Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 кл. - М.: ВАКО, 2009.  Физическая культура/Рабочие программы, Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы/Пособие для учителей общеобразовательных учреждений, Москва, Просвещение, 2011.  Физическая культура в школе/ научно-методический журнал с эл. приложением CDR 2012-2015гг.  Спорт в школе/методический журнал для учителей физкультуры и тренеров с приложением на CD диске 2012-2015гг.

