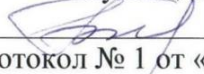


Частное общеобразовательное учреждение

«ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ ВО ИМЯ СЯТИТЕЛЯ ИОАННА, МИТРОПОЛИТА ТОВАЛЬСКОГО»

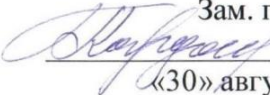
«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

  
/Благодарная Н.И.  
Протокол № 1 от «28» августа 2018г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. по УВР

  
/Кардашова Г.П.  
«30» августа 2018г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ЧОУ ППГ

  
Зайченко И.С.  
«30» августа 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ  
7 класс**

**Срок реализации: период обучения**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 7 классов составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами среднего общего образования и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. Учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский ; под общ. Ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2011.

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка может заменяться коньковой и (или) кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений, в том числе и православного компонента, можно выделять время как в процессе уроков, так и проведения отдельного урока.

На преподавание урока «Физическая культура» в общеобразовательной школе отводится три часа, третий час предлагается как оздоровительный.

Оздоровительный час может проводиться в форме - оздоровительной гимнастики в спортивном зале или на свежем воздухе, и в форме - спортивных и (или) подвижных игр ,направленных на укрепление и поддержание здоровья учащихся и профилактику различных заболеваний.

В православном образовательном учреждении имеет значительную роль православный компонент, который может выполняться в первую очередь в виде – молитвы в начале и в конце урока, а также в других видах и формах, например: физкультурно-оздоровительные мероприятия, приуроченные к большим церковным праздникам ( Покров Пресвятой Богородицы, Рождество Христово, масленица, Пасха.)

Урок «Физическая культура» , как и многие уроки имеет две части: теоретическую и практическую. Теоретическая часть включает в себя изучение предлагаемого материала по предмету доступными педагогическими методами, которая носит не только образовательное значение , но и воспитательное, значит и православное .Практическая часть включает в себя изучение и дальнейшее совершенствование физического упражнения или вида спорта, а также контрольные уроки - в форме сдачи нормативов.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так по мере освоения умений и навыков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 7 классе

№ п/п	Вид программного материала	7 класс (количество часов)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний по физической культуре	На уроке
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Спортивные игры	27
	итого	102

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

1.1. Естественные основы.

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.

1.2. Социально-психологические основы.

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 личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

1.4. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки.

Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др.

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

Введение в профессиональную деятельность: судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта – футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу и др.

#### 1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

#### 1.6. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка места занятий.

#### 1.7. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения занятий по кроссу. Техника безопасности при проведении занятий.

#### Цель и задачи:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в основной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### Общая характеристика программы

Предметом обучения физической культуре во 7 классе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные 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.

### Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа основного среднего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается во 7 классе из расчёта 3 часа в неделю (всего 102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы. В школе уроки по плаванию не проводятся, т.к. учреждение не имеет в наличии бассейна, поэтому эти часы распределились на изучение баскетбола. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Спортивные игры», «Легкая атлетика».

### Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры во 7 классе конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки реализуемые в Рабочей программе:

1. формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
  - чувства сопричастности за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
2. формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

3. развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
  - принятие и уважение ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
  - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
4. развитие умения учиться как основного шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
  - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
  - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
5. развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
  - критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
  - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
  - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
  - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. По окончании изучения курса «Физическая культура» в 7 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

1. Личностные результаты
  - 1.1. формирование чувства ответственности за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
  - 1.2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;
  - 1.3. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
  - 1.4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - 1.5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
  - 1.6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  - 1.7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  - 1.8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
2. Метапредметные результаты
  - 2.1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;
  - 2.2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - 2.3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  - 2.4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
  - 2.5. овладение основными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
  - 2.6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
3. Предметные результаты
  - 3.1. формирование основных знаний о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- 3.2. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- 3.3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### Планируемые результаты

По окончании 7 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

#### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания учащихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям учащихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Учебно- практическое оборудование	Количество
	Аптечка	П
	Стол для настольного тенниса	П
	Перекладина гимнастическая	П
	Стенка гимнастическая	П
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П

	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
	Мячи: набивные весом 1 кг, 3 кг, 5 кг, малый мяч(мягкий), теннисные, баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
	Палка гимнастическая	К
	Скакалка (длинная)	К
	Скакалка гимнастическая	П
	Мат гимнастический	К
	Кегли	К
	Обруч пластиковый	К
	Обруч металлический	К
	Флажки и конусы : разметочные с опорой, стартовые	П
	Лента гимнастическая	К
	Рулетка измерительная	П
	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	П
	Щит баскетбольный тренировочный	П
	Сетка для переноски и хранения мячей	П
	Сетка волейбольная	П
	Ракетки и мячи для настольного тенниса	Ф

К– полный комплект (для каждого ученика);

Ф– комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П– комплект

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14. 12. 2007 г. № 329- ФЗ (ред. от 21. 04. 2011 г.) ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04. 10. 2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09. 03. 2004 г. №1312 ( ред. от 30. 08. 2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19. 05. 1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07. 08. 2009 г. № 1101- р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29. 03. 2010 г. № 06- 499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011- 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07. 02. 2011 г. № 163- р.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Д/з	Класс, дата проведения							
									10	11	12	13				
1	2	3	4	5	6	7	8	9								
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>															
	<b>1-5</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Вводный	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). ОРУ. СБУ. Эстафеты. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований.	бегать с максимальной скоростью (60 м).	текущий	Комплекс 1								
				Комплексный												
				Комплексный					Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафета. Финиширование. ОРУ. СБУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий	Комплекс 1				
				Комплексный												
	Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	бегать с максимальной скоростью (60 м).	текущий	Комплекс 1											
<b>6-9</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	4	Комплексный (6-7)	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину и по метанию.	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 1									
1	2	3	4	5	6	7	8	9								

				Комплек- ный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Текущий	Ком- плекс 1				
				Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность.	Текущий	Ком- плекс 1				
	<b>10-11</b>	Бег на средние дистанции.	2	Комплек- ный	Бег 1500 м. Спортивная игра. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	пробежать 1500 м.	Без учета времени.	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Бег 1500 м. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	пробежать 1500 м .	Без учета времени.	Ком- плекс 1				
<b>2</b>	<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>											
	<b>12-20</b>	Бег по пересеченной местности	9	Комплек- ный	Бег. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный								
				Комплек- ный	Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Восстановительные упражнения. Значение кроссовой подготовки для организма человека.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком- плекс 1				
				Комплек- ный								
1	2	3	4	5	6		7	8	9			

				Комплек- с- ный	Значение легкоатлетических упражнений. Правила соревнований по кроссу.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком- плек- с 1				
				Комплек- с- ный								
				Комплек- с- ный	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие скоростно- силовых качеств.	бегать в равномерном темпе.	Без учета времени.	Ком- плек- с 1				
				Учетный								
<b>3</b>	<b>Гимнастика (18 часов)</b>											
	<b>21-26</b>	Висы. Строевые упражнения.	6	Разучиван ие нового материала	Строевые упражнения. Висы. Передвижения в виси. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий	Ком- плек- с 2				
				Комплек- с- ный	Выполнение строевых команд. Силовые упражнения. Висы, передвижения в виси.	выполнять строевые упражнения и висы.	Текущий	Ком- плек- с 2				
				Комплек- с- ный	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Развитие силовых способностей. Комбинированная эстафета. Терминология и общие понятия по спортивной гимнастике.							

1	2	3	4	5	6	7	8	9					
				Комплек- сный	Строевые упражнения. Висы и передвижения в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра. Развитие гибкости и силовых способностей.	выполнять строевые упражнения и висы.	Текущий	Ком- плекс 2					
			Комплек- сный	Учетный		Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке, ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в висе.	выполнять строевые упражнения и висы.	Оценка техники выполнен ия висов.	Ком- плекс 2				
				Разучиван ие нового материала.		Опорный прыжок . Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Подвижная игра . Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.	выполнять опорный прыжок.	Текущий	Ком- плекс 2				
	<b>27-32</b>	Опорный прыжок	6	Комплек- сный	ОРУ с обручем. Опорный прыжок. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств и гибкости.	выполнять опорный прыжок.	Текущий	Ком- плекс 2					
				Комплек- сный	ОРУ. Опорный прыжок. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств и гибкости.	выполнять опорный прыжок.	Текущий	Ком- плекс 2					
				Комплек- сный	ОРУ. Опорный прыжок. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств и гибкости.	выполнять опорный прыжок.	Текущий	Ком- плекс 2					
				Комплек- сный	ОРУ. Опорный прыжок. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств и гибкости.	выполнять опорный прыжок.	Текущий	Ком- плекс 2					

				Комплек- ный	ОРУ. Опорный прыжок. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств и гибкости.	выполнять опорный прыжок.	Текущий	Ком- плекс 2				
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	выполнять опорный прыжок.	Оценка техники выполнен ия опорного прыжка.	Ком- плекс 2				
	<b>33-38</b>	Акробатика. Лазание.	6	Разучиван ие нового материала	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Подвижная игра. Развитие силовых способностей и гибкости.	выполнять акробатические упражнения.	Текущий	Ком- плекс 2				
				Комплек- ный	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Подвижная игра. Развитие силовых качеств и гибкости.	выполнять акробатические упражнения.	Текущий	Ком- плекс 2				
				Комплек- ный	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Подвижная игра. Развитие силовых качеств и гибкости.	выполнять акробатические упражнения.	Текущий.	Ком- плекс 2				
				Комплек- ный	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Подвижная игра. Развитие координационных способностей и гибкости.	выполнять акробатические упражнения.	Текущий	Ком- плекс 2				
				Комплек- ный								

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--

				Комплексный	Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Подвижная игра. Развитие гибкости.	выполнять акробатические упражнения в комбинации и отдельно.	Текущий	Комплекс 2				
				Учетный	ОРУ с мячом. Акробатическая комбинация. Подвижная игра. Развитие физических качеств.	Выполнять акробатические упражнения в комбинации и отдельно.	Оценка техники выполнения акробатической комбинации.					
<b>4</b>	<b>Спортивные игры (45 часов)</b>											
	<b>39-56</b>	Волейбол	18	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс				

				парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			3					
			Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					
			Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					
			Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Комплекс 3					
			Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3					

				Комплек- ный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Умение играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3				
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- ный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3				
				Комплек- ный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3				
				Комплек- ный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Ком- плекс 3				
				Комплек- ный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3				
				Комплек- ный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов	играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс				



				Комплек- сный	(прием-передача). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			3				
	<b>57-83</b>	Баскетбол	27	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3				
				Комплек- сный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3				
				Комплек- сный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимании и мышлении.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3				
1	2	3	4	5	6	7	8	9				

			Комплек- сный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3				
			Комплек- сный	Передвижения игрока и повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и измени ем на правлен а.	Ком- плекс 3				
			Комплек- сный	Передвижения игрока и повороты с мячом. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Развитие координационных способностей.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3				
			Комплек- сный	Передвижения игрока и повороты с мячом. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Развитие координационных способностей.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3				
			Комплек- сный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча с отскоком на месте. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Правила баскетбола.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3				
			Комплек- сный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передачи мяча с отскоком на месте. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Правила баскетбола.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3				

				Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
--	--	--	--	---------------------------	--	---	---------	------------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
				Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в парах двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
				Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места.	Комплекс 3				
				Совершенствование								
				Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
				Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				

				Совершенство- вание	движении одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.								
				Совершенство- вание	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3					
				Совершенство- вание	Развитие координационных способностей.								

1	2	3	4	5	6	7	8	9					
				Комплек- сный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места.	Ком- плекс 3					
				Совершенство- вание	Развитие координационных способностей.								
				Совершенство- вание	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Ком- плекс 3					
				Совершенство- вание	Учебная игра. Развитие координационных способностей.								
				Совершенство- вание	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	играть в баскетбол по	Текущий	Компл екс 3					
				Совершенство- вание	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра.	играть в баскетбол по	Текущий	Компл екс 3					

				Совершенство	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
				Совершенство	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3				
<b>6</b>	<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>											
<b>84-92</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9	Комплексный	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4					
			Комплексный	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4					
			Комплексный	Бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных способностей.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4					
			Комплексный									
			Комплексный	Бег. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4					
			Комплексный	Бег. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4					
Комплексный												

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				Комплек- сный	Бег. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	бегать в равномерном темпе.	Текущий	Ком- плекс 4				
				Учетный	Бег. Развитие выносливости. Спортивные игры.	бегать в равномерном темпе.	Без учета времени.	Ком- плекс 4				
<b>7</b>	<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>											
	<b>93-97</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег.	5	Комплек- сный	Высокий старт. Бег по дистанциям (50-60 м). Эстафеты. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий	Ком- плекс 4				
Комплек- сный				Высокий старт. Бег по дистанциям (50-60 м). Эстафеты. СБУ. ОРУ. Челночный бег(3x10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий	Ком- плекс 4					
Комплек- сный				Высокий старт. Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. СБУ. ОРУ. Челночный бег(3x10). Развитие скоростных качеств. Поавила соревнований.	бегать с максимальной скоростью (60 м).	Текущий						
Учетный				Бег на результат 60м. Эстафеты. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	бегать с максимальной скоростью (60 м).	Оценка техники спринтерского и эстафетного бега.	Ком- плекс 4					
	<b>98-102</b>	Прыжок в высоту. Метание	5	Комплек- сный	ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание	прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Ком- плекс 4				

		малого мяча.			мяча(150г) на дальность с 3-5 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9					
				Комплексный	ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча(150 г) на дальность с 3-5 шагов.	прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	Текущий	Комплекс 4					
				Комплексный	ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча(150 г) на дальность с 3-5 шагов.	прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	Оценка техники прыжка в длину.	Комплекс 4					
				Комплексный	ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту способом « перешагивание». Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	Оценка техники метания мяча с разбега.	Комплекс 4					
				Комплексный	ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча(150 г) на дальность с 3-5 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега.	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность.	Комплекс 4					