

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Министерство образования и науки Республики Марий Эл  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Йошкар-Олы»

Одобрено

Методическим объединением МБОУ  
«Средняя общеобразовательная школа  
№2 г. Йошкар-Олы»

Протокол №1 от \_\_\_\_\_  
Председатель МО *Грес*

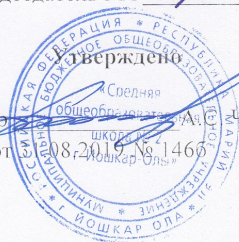
Составлено в соответствии требованиями  
государственного образовательного стандарта  
основного общего образования.

Согласовано

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе

*В.С.*  
Недопёкина В.С.

Утверждено  
Директор *Чакичев*  
Приказ от 08.2019 № 1466



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
Для 7 класса (3 час в неделю)

Составлено на основе  
Авторской программы В.И.Лях

ЙОШКАР-ОЛА

2019

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре(базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях , А.А Зданевич, издательство « Просвещение», 2011г.

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»  
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897  
«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

### Список литературы.

1. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд. 3-е, испр.- Волгоград: Учитель, 2012.
2. «Рабочие программы Физкультура 1-11 класс» ,из-во «Учитель», 2012.
- 3.Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений / под ред. М.Я. Вилянского. - 2-е изд — М.: Просвещение, 2013. - 239 с.
- 4.Справочник учителя физической культуры. Из-во «Учитель» 2008г. г. Волгоград П.А. Киселев.
- 5.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Вилянского, В.И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2014. - 104 с.
- 6.Сайт: nsportal.ru, gto.ru.

### Контроль предметных результатов.

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м.	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м.	9,8	10,2	11,1	10	10,7	11,3
Прыжок в длину с разбега	330	290	280	300	260	240
Метание малого мяча	34	28	25	22	18	14
Челночный бег 4*9 м.	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,3
Прыжок в длину с места	175	165	145	165	155	140
Подтягивание	8	6	4	17	11	9
Отжимание	20	15	10	15	10	5
Пресс	44	34	28	35	30	25
Наклон вперед	10	6	3	14	11	8
Бег 500 м				2,22	2,55	3,2
Бег 1000 м	4,2	4,45	5,15			
Бег 2000 м	Без учета времени					
Прыжки на скакалке 20 сек.	46	44	42	48	46	44

## Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается 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.

## Описание места учебного предмета.

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, лыжная подготовка ( кроссовая подготовка ). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

## Содержание учебного предмета.

### Содержание учебного предмета.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Базовая часть.</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Спортивные игры (волейбол)	9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	18
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Баскетбол	27

## **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

### **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.

### **Социально-психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей.

### **Культурно-исторические основы.**

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

### **Волейбол.**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий и самостраховка. Техника безопасности во время занятий.

### **Лёгкоатлетические упражнения.**

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

### **Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **Баскетбол.**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по

баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

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

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

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

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

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

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

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;



- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

### Демонстрировать.

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 60, с высокого старта, с.	9,8	10
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	175	165
	Лазание по канату на	10	-

	расстояние 6 м, с.		
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голову, количество раз за 1 мин.	40	35
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени	Без учета времени
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

### **Двигательные умения, навыки и способности.**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы факультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать

друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

выполнения деятельности и оценивать итоги.	выполнения деятельности и оценивает итоги.		
--	--	--	--

### Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Календарно — тематическое планирование.**

№ урока по порядку	№ урока в разделе	Планируемые сроки/ дата проведения		Тема урока	Основные элементы содержания	Контроль	Планируемые результаты обучения		
		план	факт				личностные	метапредметные	предметные
<b>1 четверть, 9 недель при 3 часах в неделю, 27 часов.</b>									
<b>Легкая атлетика (12 часов) Спринтерский бег (6 часов)</b>									
1	1			Спринтерский бег. Бег 30 м., 60 м.	Инструктаж по технике безопасности на стадионе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	Текущий	Уметь: содержать спортивный инвентарь и оборудование в порядке.	Бережно относится к своему здоровью.	Знать историю развития легкой атлетики и олимпийского движения.
2	2			Спринтерский бег. Бег 30 м., 60 м.	Высокий старт. Бег по дистанции 30 м. Основы знаний о физической культуре.	Зачет — 30 м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (30 м)	Ответственно относится к порученному делу.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
3	3			Спринтерский бег. Бег 60 м., 100 м.	Бег по дистанции 50-60 метров. Встречные эстафеты.	Текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Уважительно относится к окружающим.	Знать о возникновении и развитии физической культуры.

4	4			Спринтерский бег. Бег 60 м., 100м.	Бег с ускорением. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	Зачет — 60 м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Владеть культурой речи.	Знать правила соревнований по спринтерскому бегу.
5	5			Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт.	Текущий	Уметь: содержать спортивный инвентарь и оборудование в порядке.	Соблюдать технику безопасности.	Соблюдать правила по спринтерскому бегу.
6	6			Эстафетный бег.	Развитие скоростных качеств.	Зачет — Эстафетный бег.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Добросовестно выполнять учебные задания.	Соблюдать правила соревнований по спринтерскому бегу.

**Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. (4 часа).**

7	7			Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь: содержать спортивный инвентарь и оборудование в порядке.	Знать правила техники безопасности.	Знать правила соревнований по прыжкам в длину.
8	8			Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега	Зачет — прыжок в длину с разбега.	Уметь: прыгать с разбега	Следить за своим самочувствие м.	Соблюдать правила соревнований по прыжкам в

									длину.
9	9			Метание малого мяча.	Метание мяча на дальность с разбега 5-6 шагов.	Текущий	Уметь: метать мяч на дальность.	Уметь организовывать места проведения занятий.	Знать правила соревнований по метанию мяча.
10	10			Метание малого мяча.	Метание мяча на дальность с разбега 5-6 шагов.	Зачет — метание малого мяча.	Уметь: метать мяч на дальность.	Обеспечивать безопасность на уроках.	Соблюдать правила соревнований по метанию мяча.
<b>Бег на средние дистанции (2ч).</b>									
11	11			Бег на средние дистанции. Бег 500 м.	Бег (500м). Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Теуший	Уметь пробегать 500 м.	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Знать правила соревнований по легкой атлетике на средние дистанции.
12	12			Бег на средние дистанции. Бег 500 м.	Бег (500м). Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Зачет - 500 м.	Уметь пробегать 500 м.	Следить за своим самочувствие м.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на средние дистанции.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч).</b>									
13	1			Кроссовая подготовка. Бег	Кроссовая подготовка.	Текущий	Уметь: бегать	Знать	Знать правила

				1000 м.	Бег 1000 м. Развитие выносливости. Способы самоконтроля.		в равномерном темпе (1000 м)	способы самоконтроля.	соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
14	2			Кроссовая подготовка. Бег 1000 м.	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег 1000 м.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (1000 м)	Знать правила техники безопасности.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
15	3			Кроссовая подготовка. Бег 1000 м.	Спец. беговые упражнения. Бег 1000 м. Развитие выносливости.	Зачет	Уметь: бегать в равномерном темпе (1000 м)	Следить за своим самочувствие м.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
16	4			Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.	Спец. беговые упражнения. Бег 1500 мин. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (1500 м)	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
17	5			Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.	Спец. беговые упражнения. Бег 1500 мин. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (1500	Обеспечивать безопасность на уроках.	Соблюдать правила соревнований по легкой



							м)		атлетике на длинные дистанции.
18	6			Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.	Спец. беговые упражнения. Бег 1500 мин. Развитие выносливости.	Зачет	Уметь: бегать в равномерном темпе (1500 м)	Ответственно относится к порученному делу.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
19	7			Кроссовая подготовка. Бег 2000 м.	Спец. беговые упражнения. Бег 2000 мин. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (2000 м)	Уважительно относится к окружающим.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
20	8			Кроссовая подготовка. Бег 2000 м.	Спец. беговые упражнения. Бег 2000 мин. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (2000 м)	Проводить разнообразные формы занятий.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
21	9			Кроссовая подготовка. Бег 2000 м.	Бег 2000 м. Развитие выносливости.	Зачет	Уметь: бегать в равномерном темпе (2000 м)	Уметь организовывать места проведения занятий.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные

									дистанции.
<b>Гимнастика (18ч).</b>									
22	1			Строевая подготовка.	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд. Упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий.	Уметь: выполнять строевые приемы.	Знать технику безопасности на уроке.	Знать историю развития гимнастики.
23	2			Строевая подготовка.	Выполнение строевых команд. Упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий	Уметь: выполнять строевые приемы.	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Знать историю развития олимпийского движения.
24	3			Строевая подготовка..	Выполнение строевых команд. Упражнения на гимнастической скамейке.	Зачет	Уметь: выполнять строевые приемы.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
25	4			Акробатическая комбинация.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; мост.	Текущий	Уметь: выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках,	Бережно относиться к своему здоровью.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных

							мост		действий.
26	5			Акробатическая комбинация.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; мост.	Текущий	Уметь: выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, мост	Уметь готовить спортивный инвентарь на урок.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
27	6			Акробатическая комбинация.	Подбор разбега, отталкивание, приземление.	Зачет	Уметь: выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, мост	Уметь готовить спортивный инвентарь на урок.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
<b>2 четверть</b> <b>(7 недель при 3 ч в неделю 21 час.)</b>									
28	7			Опорный прыжок	Подбор разбега, отталкивание, приземление.	Текущий	Уметь: выполнять опорный прыжок	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Знать прикладное значение гимнастики.
29	8			Опорный прыжок	Подбор разбега, отталкивание, приземление.	Текущий	Уметь: выполнять опорный	Уметь организовывать места	Оказывать помощь ученикам при

							прыжок	занятий и обеспечивать их безопасность	освоении новых двигательных действий.
30	9			Опорный прыжок	Подбор разбега, отталкивание, приземление.	Зачет	Уметь: выполнять опорный прыжок	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
31	10			Комплекс упражнений у гимнастической стенке.	Развитие гибкости и скоростно — силовых качеств.	Текущий	Уметь: выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенке.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
32	11			Комплекс упражнений у гимнастической стенке.	Развитие гибкости и скоростно — силовых качеств.	Текущий	Уметь: выполнять комплекс упражнений у	Уметь организовывать места занятий и	Контролировать и анализировать эффективность

							гимнастическ ой стенке.	обеспечивать их безопасность	занятия.
33	12			Комплекс упражнений у гимнастической стенке.	Развитие гибкости и скоростно — силовых качеств.	Зачет	Уметь: выполнять комплекс упражнений у гимнастическ ой стенке.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения на уроке.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
34	13			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	Развитие гибкости.	Зачет	Уметь: выполнять наклон вперед не сгибая ног	Уметь готовить спортивный инвентарь на урок.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
35	14			Подъем туловища из положения лежа на спине	Развитие мышц брюшного пресса	Зачет	Уметь: выполнять подъем туловища из положения лежа на спине	Уметь готовить спортивный инвентарь на урок.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
36	15			Лазание по канату	Развитие мышц плечевого пояса	Зачет	Уметь: лазать по канату	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных

									действий.
37	16			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Развитие мышц плечевого пояса	Зачет	Уметь: сгибать и разгибать руки в упоре лежа	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
38	17			Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); подтягивание в упоре на низкой перекладине (д)	Развитие мышц плечевого пояса	Текущий	Уметь: выполнять подтягивание	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
39	18			Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); подтягивание в упоре на низкой перекладине (д)	Развитие мышц плечевого пояса	Зачет	Уметь: выполнять подтягивание	Уважительно относиться к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
<b>Волейбол (18 часов)</b>									
40	1			Верхняя передача мяча над собой.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Текущий	Уметь: готовить спортивный инвентарь на урок.	Знать технику безопасности на уроке.	Знать историю развития волейбола.
41	2			Верхняя передача мяча над	Стойки и	Текущий	Уметь:	Соблюдать	Знать правила

				собой.	передвижения игрока. Игра в волейбол.		выполнять верхнюю передачу мяча над собой	технику безопасности на уроке.	игры в волейбол.
42	3			Верхняя передача мяча над собой.	Верхняя передача. Игра в волейбол.	Зачет - верхняя передача мяча над собой	Уметь: выполнять передачу мяча над собой	Знать правила поведения в спорт.зале перед уроком и на уроке.	Знать правила игры в волейбол.
43	4			Нижняя передача мяча над собой.	Нижняя передача. Игра в волейбол.	Текущий	Уметь: выполнять нижнюю передачу мяча над собой	Соблюдать правила поведения в спорт.зале перед уроком и на уроке.	Соблюдать правила игры в баскетбол.
44	5			Нижняя передача мяча над собой.	Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Текущий	Уметь: выполнять нижнюю передачу мяча в парах.	Уважительно относится к окружающим.	Контролироват ь и анализировать эффективность занятия.
45	6			Нижняя передача мяча над собой.	Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Зачет - Нижняя передача мяча над собой.	Уметь: выполнять нижнюю передачу мяча в парах	Обеспечивать безопасность на уроках	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
46	7			Верхняя передача мяча в	Верхняя передача.	Текущий	Уметь:	Соблюдать	Оказывать

				парах	Игра в волейбол.		выполнять верхнюю передача мяча в парах	технику безопасности на уроке.	помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
47	8			Верхняя передача мяча в парах	Верхняя передача. Игра в волейбол.	Текущий	Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча в парах	Уметь готовить спортивный инвентарь на урок.	Знать и соблюдать правила игры в волейбол.
48	9			Верхняя передача мяча в парах	Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Зачет - Верхняя передача мяча в парах	Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча в парах	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.

№ урока по порядку	№ урока в разделе	Планируемые сроки/ дата проведения		Тема урока	Основные элементы содержания	Контроль	Планируемые результаты обучения		
		план	факт				личностные	метапредметные	предметные

1 четверть, 9 недель при 3 часах в неделю, 27 часов.

**Легкая атлетика (12 часов)  
Спринтерский бег (6 часов)**

1	1			Спринтерский бег. Бег 30 м., 60 м.	Инструктаж по технике безопасности на	Текущий	Уметь: содержать	Бережно относится к	Знать историю развития
---	---	--	--	------------------------------------	---------------------------------------	---------	------------------	---------------------	------------------------



					стадионе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.		спортивный инвентарь и оборудование в порядке.	своему здоровью.	легкой атлетики и олимпийского движения.
2	2			Спринтерский бег. Бег 30 м., 60м.	Высокий старт. Бег по дистанции 30м. Основы знаний о физической культуре.	Зачет — 30 м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (30 м)	Ответственно относится к порученному делу.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
3	3			Спринтерский бег. Бег 60 м., 100 м.	Бег по дистанции 50-60 метров. Встречные эстафеты.	Текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Уважительно относится к окружающим.	Знать о возникновении и развитии физической культуры.
4	4			Спринтерский бег. Бег 60 м., 100м.	Бег с ускорением. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	Зачет — 60 м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Владеть культурой речи.	Знать правила соревнований по спринтерскому бегу.
5	5			Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт.	Текущий	Уметь: содержать спортивный инвентарь и оборудование в порядке.	Соблюдать технику безопасности.	Соблюдать правила по спринтерскому бегу.
6	6			Эстафетный бег.	Развитие скоростных качеств.	Зачет — Эстафетн	Уметь: бегать с	Добросовестно выполнять	Соблюдать правила

						ый бег.	максимально й скоростью	учебные задания.	соревнований по спринтерскому бегу.
<b>Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. (4 часа).</b>									
7	7			Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Уметь: содержать спортивный инвентарь и оборудование в порядке.	Знать правила техники безопасности.	Знать правила соревнований по прыжкам в длину.
8	8			Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега	Зачет — прыжок в длину с разбега.	Уметь: прыгать с разбега	Следить за своим самочувствие м.	Соблюдать правила соревнований по прыжкам в длину.
9	9			Метание малого мяча.	Метание мяча на дальность с разбега 5-6 шагов.	Текущий	Уметь: метать мяч на дальность.	Уметь организовывать места проведения занятий.	Знать правила соревнований по метанию мяча.
10	10			Метание малого мяча.	Метание мяча на дальность с разбега 5-6 шагов.	Зачет — метание малого мяча.	Уметь: метать мяч на дальность.	Обеспечивать безопасность на уроках.	Соблюдать правила соревнований по метанию мяча.
<b>Бег на средние дистанции (2ч).</b>									

11	11			Бег на средние дистанции. Бег 500 м.	Бег (500м). Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Теуший	Уметь пробегать 500 м.	Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих.	Знать правила соревнований по легкой атлетике на средние дистанции.
12	12			Бег на средние дистанции. Бег 500 м.	Бег (500м). Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Зачет - 500 м.	Уметь пробегать 500 м.	Следить за своим самочувствие м.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на средние дистанции.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч).</b>									
13	1			Кроссовая подготовка. Бег 1000 м.	Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Развитие выносливости. Способы самоконтроля.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (1000 м)	Знать способы самоконтроля.	Знать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
14	2			Кроссовая подготовка. Бег 1000 м.	ОРУ. Спец. беговые упражнения. Бег 1000 м.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (1000 м)	Знать правила техники безопасности.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные

									дистанции.
15	3			Кроссовая подготовка. Бег 1000 м.	Спец. беговые упражнения. Бег 1000 м. Развитие выносливости.	Зачет	Уметь: бегать в равномерном темпе (1000 м)	Следить за своим самочувствие м.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
16	4			Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.	Спец. беговые упражнения. Бег 1500 мин. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (1500 м)	Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
17	5			Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.	Спец. беговые упражнения. Бег 1500 мин. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (1500 м)	Обеспечивать безопасность на уроках.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
18	6			Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.	Спец. беговые упражнения. Бег 1500 мин. Развитие выносливости.	Зачет	Уметь: бегать в равномерном темпе (1500 м)	Ответственно относится к порученному делу.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные

									дистанции.
19	7			Кроссовая подготовка. Бег 2000 м.	Спец. беговые упражнения. Бег 2000 мин. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (2000 м)	Уважительно относиться к окружающим.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
20	8			Кроссовая подготовка. Бег 2000 м.	Спец. беговые упражнения. Бег 2000 мин. Развитие выносливости.	Текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (2000 м)	Проводить разнообразные формы занятий.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
21	9			Кроссовая подготовка. Бег 2000 м.	Бег 2000 м. Развитие выносливости.	Зачет	Уметь: бегать в равномерном темпе (2000 м)	Уметь организовывать места проведения занятий.	Соблюдать правила соревнований по легкой атлетике на длинные дистанции.
<b>Гимнастика (18ч).</b>									
22	1			Строевая подготовка.	Инструктаж по ТБ. Выполнение строевых команд. Упражнения на гимнастической	Текущий.	Уметь: выполнять строевые приемы.	Знать технику безопасности на уроке.	Знать историю развития гимнастики.

					скамейке.				
23	2			Строевая подготовка.	Выполнение строевых команд. Упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий	Уметь: выполнять строевые приемы.	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Знать историю развития олимпийского движения.
24	3			Строевая подготовка..	Выполнение строевых команд. Упражнения на гимнастической скамейке.	Зачет	Уметь: выполнять строевые приемы.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
25	4			Акробатическая комбинация.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; мост.	Текущий	Уметь: выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, мост	Бережно относится к своему здоровью.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
26	5			Акробатическая комбинация.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; мост.	Текущий	Уметь: выполнять кувырок вперед и назад, стойку	Уметь готовить спортивный инвентарь на урок.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых

							на лопатках, мост		двигательных действий.
27	6			Акробатическая комбинация.	Подбор разбега, отталкивание, приземление.	Зачет	Уметь: выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, мост	Уметь готовить спортивный инвентарь на урок.	Контролирова ть и анализировать эффективность занятия.
<b>2 четверть 7 недель при 3 ч в неделю 21 час.</b>									
28	7			Опорный прыжок	Подбор разбега, отталкивание, приземление.	Текущий	Уметь: выполнять опорный прыжок	Уметь организовыва ть места занятий и обеспечивать их безопасность	Знать прикладное значение гимнастики.
29	8			Опорный прыжок	Подбор разбега, отталкивание, приземление.	Текущий	Уметь: выполнять опорный прыжок	Уметь организовыва ть места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
30	9			Опорный прыжок	Подбор разбега, отталкивание, приземление.	Зачет	Уметь: выполнять опорный прыжок	Уметь организовыва ть места занятий и	Контролирова ть и анализировать эффективность

								обеспечивать их безопасность	занятия.
31	10			Комплекс упражнений у гимнастической стенке.	Развитие гибкости и скоростно — силовых качеств.	Текущий	Уметь: выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенке.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
32	11			Комплекс упражнений у гимнастической стенке.	Развитие гибкости и скоростно — силовых качеств.	Текущий	Уметь: выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенке.	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
33	12			Комплекс упражнений у гимнастической стенке.	Развитие гибкости и скоростно — силовых качеств.	Зачет	Уметь: выполнять комплекс упражнений у гимнастической стенке.	Соблюдать технику безопасности и правила поведения на уроке.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.



34	13			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	Развитие гибкости.	Зачет	Уметь: выполнять наклон вперед не сгибая ног	Уметь готовить спортивный инвентарь на урок.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
35	14			Подъем туловища из положения лежа на спине	Развитие мышц брюшного пресса	Зачет	Уметь: выполнять подъем туловища из положения лежа на спине	Уметь готовить спортивный инвентарь на урок.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
36	15			Лазание по канату	Развитие мышц плечевого пояса	Зачет	Уметь: лазать по канату	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.

37	16			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Развитие мышц плечевого пояса	Зачет	Уметь: сгибать и разгибать руки в упоре лежа	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
38	17			Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); подтягивание в упоре на низкой перекладине (д)	Развитие мышц плечевого пояса	Текущий	Уметь: выполнять подтягивание	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
39	18			Подтягивание из виса на высокой перекладине (м); подтягивание в упоре на низкой перекладине (д)	Развитие мышц плечевого пояса	Зачет	Уметь: выполнять подтягивание	Уважительно относиться к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.

**Волейбол (9 часов)**

40	1			Верхняя передача мяча над собой.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Текущий	Уметь: готовить спортивный инвентарь на урок.	Знать технику безопасности на уроке.	Знать историю развития волейбола.
----	---	--	--	----------------------------------	---	---------	---	--------------------------------------	-----------------------------------

41	2			Верхняя передача мяча над собой.	Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Текущий	Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча над собой	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Знать правила игры в волейбол.
42	3			Верхняя передача мяча над собой.	Верхняя передача. Игра в волейбол.	Зачет - верхняя передача мяча над собой	Уметь: выполнять передачу мяча над собой	Знать правила поведения в спорт.зале перед уроком и на уроке.	Знать правила игры в волейбол.
43	4			Нижняя передача мяча над собой.	Нижняя передача. Игра в волейбол.	Текущий	Уметь: выполнять нижнюю передачу мяча над собой	Соблюдать правила поведения в спорт.зале перед уроком и на уроке.	Соблюдать правила игры в баскетбол.
44	5			Нижняя передача мяча над собой.	Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Текущий	Уметь: выполнять нижнюю передачу мяча в парах.	Уважительно относиться к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
45	6			Нижняя передача мяча над собой.	Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Зачет - Нижняя передача мяча над собой.	Уметь: выполнять нижнюю передачу мяча в парах	Обеспечивать безопасность на уроках	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.

46	7			Верхняя передача мяча в парах	Верхняя передача. Игра в волейбол.	Текущий	Уметь: выполнять верхнюю передача мяча в парах	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
47	8			Верхняя передача мяча в парах	Верхняя передача. Игра в волейбол.	Текущий	Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча в парах	Уметь готовить спортивный инвентарь на урок.	Знать и соблюдать правила игры в волейбол.
48	9			Верхняя передача мяча в парах	Стойки и передвижения игрока. Игра в волейбол.	Зачет - Верхняя передача мяча в парах	Уметь: выполнять верхнюю передачу мяча в парах	Уважительно относится к окружающим.	Контролирует и анализировать эффективность занятия.

**3 четверть  
(10 недель) при 3 ч в неделю 30 часов**

**ЛЫЖИ (18 ЧАСОВ)**

49	1			ТБ на уроках Л/подготовки. Попеременный двухшажный ход. передвижение по дистанции – 1 км.	Попеременный двухшажный ход. основы правильной техники	Текущий	Уметь: выполнять движения	Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
----	---	--	--	---	--	---------	---------------------------------	---	---

50	2			Попеременный двухшажный ход. передвижение по дистанции – 1 км.	Попеременный двухшажный ход.	Текущий	Уметь: выполнять движения	Бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
51	3			Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Одновременный бесшажный ход	Текущий	Уметь: выполнять попеременно й двухшажный	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности
52	4			Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Одновременный бесшажный ход	Текущий	Уметь: выполнять попеременно й двухшажный	Уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности
53	5			Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	Текущий	Уметь: правильно выполнятьпо переменный двухшажный ход	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	формулировать собственное мнение, и позицию
54	6			Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	Зачет	Уметь: правильно выполнятьпо	Готовность следовать нормам здоровьесберега	формулировать собственное мнение, и позицию

							переменный двухшажный ход	ющего поведения	
55	7			Теоретические сведения. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	контролировать и оценивать результат своей деятельности	Выполнять учебные действия
56	8			Теоретические сведения. Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход.	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	контролировать и оценивать результат своей деятельности	Выполнять учебные действия
57	9			Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Выполнять учебные действия

58	10			Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Выполнять учебные действия
59	11			Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	контролировать и оценивать результат своей деятельности	Выполнять учебные действия
60	12			Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов.	зачет	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	контролировать и оценивать результат своей деятельности	Выполнять учебные действия
61	13			Повороты в движении переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой», спуски с пологого склона. Дистанция 2 км. Подготовка к сдаче норматива ГТО.	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	контролировать и оценивать результат своей деятельности	Выполнять учебные действия
62	14			Повороты в движении переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой», спуски с пологого склона. Дистанция 2 км. Сдача норматива ГТО.	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	контролировать и оценивать результат своей деятельности	Выполнять учебные действия

63	15			Повороты в движении переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой», спуски с пологого склона. Дистанция 2 км. Сдача норматива ГТО.	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	контролировать и оценивать результат своей деятельности	Выполнять учебные действия
64	16			Одновременные, попеременные ходы	Одновременные ходы, попеременные ходы Пройти дистанцию 1,5 км	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Выполнять учебные действия
65	17			Одновременные, попеременные ходы	Одновременные ходы, попеременные ходы Пройти дистанцию 1,5 км	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Выполнять учебные действия
66	18			Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений.	<b>Лыжные гонки – 2 км. ГТО</b> Повторение поворотов, торможений. Эстафета на дистанции 200-250м;	Зачет	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	контролировать и оценивать результат своей деятельности	Выполнять учебные действия

### Баскетбол (27 часов)

67	1			Ведение мяча правой и левой рукой.	Ведение мяча. Игра в баскетбол.	Текущий.	Уметь: выполнять ведение мяча	Знать инструктаж по технике безопасности.	Знать историю развития баскетбола.
68	2			Ведение мяча правой и левой	Ведение мяча. Игра в	Текущий	Уметь:	Проводить	Знать правила



				рукой.	баскетбол.		выполнять ведение мяча	разнообразные формы занятий.	игры в баскетбол.
69	3			Ведение мяча правой и левой рукой.	Ведение мяча. Игра в баскетбол.	Зачет	Уметь: выполнять ведение мяча	Уважительно относится к сопернику.	Знать правила игры в баскетбол.
70	4			Ведение мяча змейкой.	Ведение мяча. Игра в баскетбол.	Текущий	Уметь: выполнять ведение мяча	Уметь вести дискуссию во время беседы.	Соблюдать правила игры в баскетбол.
71	5			Ведение мяча змейкой.	Ведение мяча. Игра в баскетбол.	Текущий	Уметь: выполнять ведение мяча	Ответственно относится к порученному делу.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
72	6			Ведение мяча змейкой.	Ведение мяча. Игра в баскетбол.	Зачет	Уметь: выполнять ведение мяча	Владеть культурой речи.	Соблюдать правила игры в баскетбол.
73	7			Передача мяча от груди двумя руками; от плеча одной рукой; с отскоком от пола.	Передача мяча. Игра в баскетбол.	Текущий	Уметь: выполнять передачу мяча	Уважительно относится к окружающим.	Соблюдать правила игры в баскетбол.
74	8			Передача мяча от груди двумя руками; от плеча одной рукой; с отскоком от пола.	Передача мяча. Игра в баскетбол.	Текущий	Уметь: выполнять передачу мяча	Обеспечивать безопасность на уроках.	Знать и соблюдать правила игры в баскетбол.
75	9			Передача мяча от груди двумя руками; от плеча одной рукой; с отскоком от пола.	Передача мяча. Игра в баскетбол.	Зачет	Уметь: выполнять передачу	Обеспечивать безопасность	Знать и соблюдать правила игры

							мяча	на уроках.	в баскетбол.
76	10			2 шага — бросок в кольцо.	Бросок в кольцо. Игра в баскетбол.	Текущий	Уметь: выполнять бросок мяча	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
77	11			2 шага — бросок в кольцо.	Бросок в кольцо. Игра в баскетбол.	Текущий	Уметь: выполнять ведение мяча и бросок в кольцо	Обеспечивать безопасность на уроках	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
78	12			2 шага — бросок в кольцо.	Бросок в кольцо. Игра в баскетбол.	Зачет	Уметь: выполнять ведение мяча и бросок в кольцо	Обеспечивать безопасность на уроках	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
<b>4 четверть (8 недель) при 3 ч в неделю 24 часов.</b>									
79	13			Ведение — 2 шага — бросок в кольцо	Ведение. бросок в кольцо. Игра в баскетбол.	Текущий	Уметь: выполнять передачу мяча и бросок в кольцо	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных

									действий.
80	14			Ведение — 2 шага — бросок в кольцо	Ведение, бросок в кольцо. Игра в баскетбол.	Текущий	Уметь: выполнять передачу мяча и бросок в кольцо	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Знать и соблюдать правила игры в баскетбол.
81	15			Ведение — 2 шага — бросок в кольцо	Ведение, бросок в кольцо. Игра в баскетбол.	Зачет	Уметь: выполнять передачу мяча и бросок в кольцо	Ответственно относится к порученному делу.	Знать и соблюдать правила игры в баскетбол.
82	16			Ведение — остановка — бросок со средней дистанции	Ведение, бросок в кольцо. Игра в баскетбол.	Текущий	Уметь: выполнять передачу мяча и бросок в кольцо	Ответственно относится к порученному делу.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
83	17			Ведение — остановка — бросок со средней дистанции	Ведение, бросок в кольцо. Игра в баскетбол	Текущий	Уметь: выполнять ведение мяча и бросок в кольцо	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
84	18			Ведение — остановка — бросок со средней дистанции	Ведение, бросок в кольцо. Игра в баскетбол	Зачет	Уметь: выполнять ведение мяча и бросок в кольцо	Уважительно относится к окружающим.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных

									действий.
85	19			Штрафной бросок.	Бросок в кольцо. Игра в баскетбол	Текущий	Уметь: выполнять штрафной бросок	Уважительно относится к окружающим.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
86	20			Штрафной бросок.	Бросок в кольцо. Игра в баскетбол	Текущий	Уметь: выполнять штрафной бросок	Уважительно относится к сопернику.	Оказывать помощь ученикам при освоении новых двигательных действий.
87	21			Штрафной бросок.	Бросок в кольцо. Игра в баскетбол	Зачет	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительно относится к сопернику.	Осуществлять судейство игры в баскетбол.
88									
89	22			Передача — прием — ведение - бросок в кольцо	Ведение, бросок, прием мяча, передачи.	Текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Осуществлять судейство игры в баскетбол.
90	23			Передача — прием — ведение - бросок в кольцо	Ведение, бросок, прием мяча, передачи.	Текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Осуществлять судейство игры в баскетбол.

							правилам.		
91	24			Передача — прием — ведение - бросок в кольцо.	Ведение, бросок, прием мяча, передачи.	Зачет	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Знать правила поведения в спорт.зале перед уроком и на уроке.	Осуществлять судейство игры в баскетбол.
92	25			Учебная игра в баскетбол. Прыжок в длину с места.	Ведение, бросок, прием мяча, передачи.	Зачет	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Соблюдать правила поведения в спорт.зале перед уроком и на уроке.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
93	26			Учебная игра в баскетбол. Челночный бег.	Ведение, бросок, прием мяча, передачи.	Текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь организовывать места проведения занятий.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
94	27			Учебная игра в баскетбол. Челночный бег.	Ведение, бросок, прием мяча, передачи.	Зачет	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Уважительно относиться к сопернику.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>									
95	1			Прыжок в высоту с разбега.	Инструктаж по ТБ на Л/А стадионе. Подбор разбега, отталкивание.	Текущий	Уметь: содержать спортивный инвентарь и	Знать технику безопасности на уроке.	Знать правила проведения соревнований по прыжкам в

							оборудование в порядке.		высоту.
96	2			Прыжок в высоту с разбега.	Подбор разбега, отталкивание.	Текущий	Уметь: прыгать в высоту	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Соблюдать правила проведения соревнований по прыжкам в высоту.
97	3			Прыжок в высоту с разбега.	Подбор разбега, отталкивание.	Зачет	Уметь: прыгать в высоту	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Соблюдать правила соревнований по метанию малого мяча.
98	4			Спринтерский бег. Бег 30 м., 60 м.	Высокий старт. Бег по дистанции 30м.Основы знаний о физической культуре.	Текущий	Уметь: бегать с максимально й скоростью (30 м)	Уметь организовыва ть места занятий и обеспечивать их безопасность	Соблюдать правила соревнований по метанию малого мяча.
99	5			Спринтерский бег. Бег 30 м., 60м.	Высокий старт. Бег по дистанции 30м.Основы знаний о физической культуре.	Зачет — 30 м.	Уметь: содержать спортивный инвентарь и оборудование в порядке.	Соблюдать технику безопасности на уроке.	Соблюдать правила проведения соревнований по спринтерскому бегу.
100	6			Спринтерский бег. Бег 60 м.,	Высокий старт. Бег по	Текущий	Уметь: бегать	Ответственно	Помогать

				100 м.	дистанции 30м.Основы знаний о физической культуре.		с максимальной скоростью (60 м)	относится к порученному делу.	осуществлять судейство.
101	7			Спринтерский бег. Бег 60 м., 100 м.	Бег по дистанции 50-60 метров. Встречные эстафеты.	Зачет — 60 м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Ответственно относится к порученному делу.	Помогать осуществлять судейство.
102	9			Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 100м.	Зачет.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.
102	9			Кроссовая подготовка. Бег 2000 м.	Бег 2000 м.Развитие выносливости.	Зачет — 2000 м.	Уметь: бегать в равномерном темпе (2000 м)	Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих.	Контролировать и анализировать эффективность занятия.

**Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы</b>	<b>Формы организации уроков</b>	<b>Методические приемы</b>	<b>Использ. материал</b>	<b>Формы проведения</b>
1.	Легкая атлетика	Теоретические и практические	Объяснение, показ.	<u>Дидактический материал:</u> презентация. <u>Методическая лит-ра:</u> специальная лит-ра. <u>Спортивный инвентарь:</u> секундомер, флажок, эстафетная палочка, рулетка, кубики, теннисные мячи, гранаты.	Сдача зачетов
2.	Кроссовая подготовка	Теоретические и практические	Объяснение, показ.	<u>Дидактический материал:</u> презентация. <u>Методическая лит-ра:</u> специальная лит-ра. <u>Спортивный инвентарь:</u> секундомер, флажок.	Сдача зачетов
3.	Гимнастика	Теоретические и практические	Объяснение, показ.	<u>Дидактический материал:</u> презентация. <u>Методическая лит-ра:</u> специальная лит-ра. <u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> брусья разной высоты, гимн. стенка, канат, гимн. перекладина, маты, гимн. скамейки, «козел», скакалки.	Сдача зачетов



4.	Спортивные игры	Теоретические и практические	Объяснение, показ.	<p><u>Дидактический материал:</u> презентация.</p> <p><u>Методическая лит-ра:</u> специальная лит-ра.</p> <p><u>Спортивный инвентарь:</u> мячи волейбольные и баскетбольные, сетка волейбольная, баскетбольная площадка (оборудование).</p>	Сдача зачетов
----	-----------------	------------------------------	--------------------	---	---------------

## Приложение 1

### Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

