

**МБОУ «СОШ №3 с УГЛУБЛЕННЫМ  
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ» г. КОТОВСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ.**

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 7 класса**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Программа составлена** на основе нормативных документов:

- Концепция модернизации Российского образования;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Концепция содержания непрерывного образования
- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;
- Образовательная программа школы;
- Положение о Рабочей программе;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

**Структура рабочей программы:**

Пояснительная записка.

1. Содержание учебного материала.
2. Требования к уровню развития учащихся, оканчивающих основную школу.
3. Требования к уровню физического развития учащихся оканчивающих 7 класс;
4. Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»
5. Календарно-тематическое планирование для учащихся 7 класса.

**Характеристика учебного предмета**

**Цель:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- 1) образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- 2) образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- 3) образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- 1) здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- 2) лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- 3) информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

### **Место в базисном и учебном плане школы**

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МО «МБОУ СОШ № 3 с УИОП» г. Котовска, учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовом занятии в неделю.

## **1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 7 классе отведено 50 часов, на вариативную часть – 18 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». В связи с имеющейся материальной базой, отведенные часы лыжной подготовки в базовой части распределены в спортивные игры. Упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений. Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала легкая атлетика 4 часа, гимнастика 2 часа и спортивные игры 12 часов (см. Таблица 1,2).

Таблица 1.

**Распределение учебного времени на виды программного материала на год**

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>102</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока 2
1.2	Легкоатлетические упражнения.	35
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	18
1.4	Баскетбол, волейбол	29
1.5	Лыжные гонки	20
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	В процессе урока
2.1	КПД	В процессе урока
2.2	ОРУ	В процессе урока
	Всего часов	102

Таблица 2.

**Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям**

<b>№ п/</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Учебные</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
-------------	--------------------------	----------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

**2.  
ПОДГОТОВКИ**

<b>п</b>		<b>часы</b>				
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>В течении урока</b>				
<b>2</b>	Легкая атлетика	35	15			20
<b>3</b>	Баскетбол. Волейбол	29	12	3	11	3
<b>4</b>	Гимнастика	18		18		
<b>5.</b>	Лыжные гонки	20			20	
<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>23</b>

**Требования к уровню выпускников.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- \* основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- \* особенности развития избранного вида спорта;
- \* педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- \* биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- \* физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- \* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- \* психофункциональные особенности собственного организма;
- \* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- \* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- \* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

**Уметь**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

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

### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 метров, сек.	12	-
	Прыжок в длину с места, см.	170	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8мин 50 сек	10мин 20 сек
	Передвижение на лыжах 2 км.	16 мин30 сек	21мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Бросок 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 равномерном 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 с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медлен но и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; 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:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-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 четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях по физической культуре:** 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.

### 3. Требования к уровню подготовки учащихся 7 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса по разделу «Основы знаний» должны

#### **Знать:**

- 1) правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- 2) влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- 3) понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- 4) приемы закаливания во все времена года;
- 5) упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
- 6) основы выполнения гимнастических упражнений;
- 7) упражнения для развития физических качеств;
- 8) значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;



- 9) цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- 10) требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- 11) историю возникновения игры волейбол;
- 12) легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

### **Уметь**

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

### **Демонстрировать:**

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

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

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

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся (см. Таблица 3).

Таблица 3

**Уровень физической подготовленности учащихся 13–14 лет (7 класс)**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,2	6,0–5,4	5,0
		13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,3	6,2–5,5	5,0
2	Челночный бег 3 по10 м (сек.)	12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
		13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
3	Прыжок в длину с места (см)	12	145	165–180	200	135	155–175	190
		13	150	170–190	205	140	160–180	200
4	6 минутный бег (м)	12	950	1100–	1350	750	900–	1150
		13	1000	1200 1150– 1250	1400	800	1050 950– 1100	1200
5	Наклон вперед из положения сидя, см	12	2	6-8	10	4	9-11	16
		13	2	5-7	9	5	10-12	18

6	Подтягивание: на высокой перекладине из вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13		5-6	8			

#### 4. Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

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

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. Табл. 4).

Таблица 4

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа	Д

	физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	
1.3	М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
2.6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009	Д

<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий),	К

	баскетбольные, волейбольные, футбольные	
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч детский	Д
5.15	Рулетка измерительная	К
5.16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.17	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.19	Сетка волейбольная	Д
5.20	Аптечка	Д

### Учебно-тематический план.

№	Название раздела	Количество часов	Название тем	Требования к уровню подготовки выпускников по разделам		
				Знать	Уметь	Применять
1.	Легкая атлетика	35	<ul style="list-style-type: none"> <li>• низкий старт</li> <li>• прыжок в длину с разбега</li> <li>• метание малого мяча</li> <li>• спринтерский бег</li> <li>• прыжок в длину с места</li> <li>• прыжок в высоту способом «перешагивание»</li> </ul>	правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.	Прыгать в длину с места, с разбега и в высоту; правильно метать малый мяч; выполнять стартовый разгон с низкого старта.	Уметь применять на практике
2.	Баскетбол	29	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техника передвижений</li> <li>• техника передач мяча</li> </ul>	понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля; упрощенные правила	Баскетбол: Выполнять различные передачи; броски по кольцу; ведение мяча правой и	Уметь применять на практике

	Волейбол		<ul style="list-style-type: none"> <li>• передача мяча в движении</li> <li>• ведение мяча с изменением направления</li> <li>• передача мяча в движении</li> <li>• бросок мяча в движении</li> <li>• передача мяча сверху</li> <li>• передача мяча снизу</li> <li>• нижняя прямая подача</li> <li>• верхняя прямая подача</li> <li>• передача мяча во встречных колоннах</li> </ul>	игры баскетбол, волейбол; упражнения для развития физических качеств; историю возникновения игры волейбол.	левой рукой.  Волейбол: выполнять верхние прямые передачи; нижние прямые передачи	
3.	Гимнастика	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• акробатика</li> <li>• лазание по канату в два приёма</li> <li>• опорный прыжок через козла</li> <li>• висы и упоры</li> </ul>	понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля; основы выполнения гимнастических упражнений; упражнения для развития физических качеств; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.	Выполнять акробатические элементы (кувырки, стойки на голове); прыгать через козла способом «ноги врозь»; на перекладине выполнять подъём переворотом.	Уметь применять на практике
4.	Лыжные гонки	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техника лыжных ходов</li> </ul>	приемы закаливания во все времена года;	Уметь передвигаться на лыжах разными ходами;	Уметь применять на



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• спуски</li> <li>• подъёмы</li> <li>• одновременно бесшажный ход</li> <li>• попеременно двушажный ход</li> </ul>	упражнения для развития физических качеств; требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	выполнять спуски и подъёмы.	практике
<b>Итого</b>		<b>102</b>			

МБОУ «СОШ №3 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Котовска Тамбовской области

Утверждаю  
 директор школы  
 приказ № 198 от 29.08.2013 г. Н.В.Аверин

Рассмотрено и рекомендовано  
 методическим советом школы  
 (протокол №1 от 28.08.2013 г.)

Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре  
для 5 классов

Учитель: Колодин А.А.

**Тематическое планирование 7 класс (102 уч. ч.)**

№ п/п	Тема урока	№ урока	Тип урока	Вид контроля	Дата проведения	
					План	Факт
<b>I четверть</b>	Лёгкая атлетика Низкий старт.	Урок № 1-2	Обучающий			
	История развития Олимпийских игр	Урок №3	Теоретический			
	Низкий старт. Прыжок в длину с разбега.	Урок № 4	Обучающий Контрольный	КУ. Оценивание гибкости (наклон вперед в положении сидя, см): Девочки – «4»-8-10; «5»-11 и выше. Мальчики – «4»-6-8; «5»- 9 и выше.		

Низкий старт. Прыжок в длину с разбега.	Урок № 5	Обучающий Контрольный	Бег 60 метров: <u>М а л ь ч и к и</u> – «5» - 9,3; «4» - 9,6; «3» - 9,8; <u>Д е в о ч к и</u> – «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,0;		
История развития Олимпийских игр	Урок №6	Теоретический	Прочтение докладов		
Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Спринтерский бег.	Урок № 7	Обучающий.			

Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Спринтерский бег.	Урок № 8	Обучающий. Контрольный	<b>КУ.</b> Бег 30м: Девочки – «4»-6.2 - 5.5; «5»-5.4 и ниже. Мальчики – «4»-5.6 - 5.2; «5»-5.1 и ниже.		
Правила соревнований по лёгкой атлетике	Урок №9	Теоретический	Прочтение докладов		
Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Спринтерский бег.	Урок № 10-11	Обучающий Контрольный	<b>КУ.</b> Прыжок в длину с разбега, см: Девочки Мальчики «5» -360 410 «4» - 310 370 «3» - 260 310		
Разбор техники прыжка в длину с места	Урок №12	Теоретический	Прочтение докладов		
Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий.	Урок № 13	Обучающий Контрольный	Метание малого мяч на дальность, м: Девочки Мальчики «5» - 27 42 «4» - 21 37 «3» - 17 28		

Лёгкоатлетическое пятиборье	Урок № 14	Обучающий Контрольный	<p><b>КУ.</b> Бег 1 0 00 м: Девочки – Мальчики – «5» - 4.40 и ниже; «5» - 4.15 и ниже; «4» - 5.19 - 4.41; «4» - 4.52 – 4.16;</p> <p><u>Подтягивание на перекладине (мальчики)</u> «5» - 7 и выше; «4» - 5 – 6.</p> <p><u>Поднимание – опускание туловища из положения лёжа на спине:</u> «5» - 24 и выше; «4» - 18 - 23.</p> <p><u>Прыжок в длину с места:</u> Девочки – Мальчики – «5» - 181 и выше; «5» - 191 и выше; «4» - 160-180; «4» - 170-190;</p>			
<b>Спортивные игры</b> Баскетбол	Урок №15	Теоретический	Прочтение докладов			
Передача мяча в движении	Урок № 16	Обучающий				
Совершенствование техники передачи мяча в движении	Урок № 17	Обучающий	<p><b>ДЗ</b> 1) «Пистолет» (приседание на одной ноге). 2) Отжимание на брусьях (мальчики ) 10 – 12 раз, подтягивание в висе лёжа (девочки) 15 – 20 раз; 3) Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтём коснуться правого колена и наоборот) 18 – 20 раз.</p>			
Правила соревнований по баскетболу	Урок №18	Теоретический	Прочтение докладов			
Бросок мяча в движении	Урок № 19-20	Обучающий				
Техника передвижений и бросков в кольцо	Урок №21	Теоретический	Прочтение докладов			
Совершенствование техники броска мяча в движении.	Урок № 22	Обучающий				

	Совершенствование техники броска мяча в движении.	Урок № 23	Обучающий.			
	Обзор лучших спортсменов	Урок №24	Теоретический	Прочтение докладов		
	Свободное нападение.(4x4)	Урок № 25-26	Обучающий.			
	Обзор лучших спортсменов	Урок №27	Теоретический	Прочтение докладов		
III четверть	Акробатика. Лазание по канату в два приёма. Опорный прыжок через козла.	Урок № 28-29	Обучающий			
	Правила соревнований по гимнастике	Урок №30	Теоретический	Прочтение докладов		
	Техника опорного прыжка через козла в ширину способом ноги врозь	Урок № 31	Обучающий			
	Опорный прыжок:	Урок № 32	Обучающий			
	Место гимнастики в Олимпийских играх	Урок №33	Теоретический	Прочтение докладов		
	Совершенствование техники опорного прыжка и упражнений в равновесии и акробатики.	Урок № 34-35	Обучающий			
	Влияние гимнастики на здоровье спортсмена	Урок №36	Теоретический	Прочтение докладов		
	Совершенствование техники опорного прыжка	Урок № 37	Обучающий Контрольный	Опорный прыжок - 2 попытки, оценка по лучшей попытке.		

Техника выполнения упражнения стойки на голове и руках	Урок № 38	Обучающий Контрольный	<b>КУ.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре (девочки): «5» - 14; «4» - 10; «3» - 6. Сгибание и разгибание рук в упоре руками на полу, ноги на 3-й рейке гимнастической стенке: «5» - 20; «4» - 15; «3» - 10.		
Обзор лучших спортсменов по гимнастике	Урок №39	Теоретический	Прочтение докладов		
Висы и упоры.	Урок № 40-41	Обучающий Контрольный			
Обзор лучших спортсменов	Урок №42	Теоретический	Прочтение докладов		
Совершенствование техники висов, упоров	Урок № 43	Обучающий			
Совершенствование акробатических упражнений	Урок № 44	Обучающий			
Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения	Урок № 45	Контрольный	Подтягивание на высокой перекладине, мальчики, раз: «5» - 9; «4» - 7; «3» - 4. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, ноги не закреплены, девочки: «5» - 15; «4» - 10; «3» - 6. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке мальчики: девочки: «5» - 12; «5» - 10; «4» - 9; «4» - 7; «3» - 5. «3» - 4. Опорный прыжок: мальчики через козла способом согнув ноги, высота 115 см, мостик не ближе 60 см; девочки через коня в ширину боком с поворотом на 90°, высота 110 см, мостик не ближе 50 см.: «5» - выполнен правильно; «4» - не было достаточного прогиба во время соскока «3» - не было прогиба при соскоке и не сохранено равновесие при приземлении. <u>Б р у с ь я</u> : «5» - выполнены все элементы чётко; «4» - не выполнен один элемент; «3» - не выполнено два элемента		

<b>Ш</b>	<b>Спортивная игра</b> Волейбол, Передача мяча сверху; нижняя прямая подача	Урок № 46	Обучающий			
	Передача мяча двумя руками снизу	Урок № 47	Обучающий			
	Передача мяча во встречных колоннах	Урок № 48	Обучающий			
	Тб на занятиях лыжной подготовки .	Урок №49	Теоретический	Прочтение докладов		
	Одновременно бесшажный ход	Урок № 50	Обучающий			
	Одновременно бесшажный ход	Урок № 51	Обучающий			

Место лыжного спорта в Олимпийском движении	Урок №52	Теоретический	Прочтение докладов		
Техника спусков	Урок № 53-54	Обучающий			
Техника спусков	Урок № 55	Обучающий			
Место лыжного спорта в Олимпийском движении	Урок №56	Теоретический	Прочтение докладов		
Техника спусков	Урок № 57-58	Обучающий			
Обзор крупнейших соревнований	Урок №59	Теоретический	Прочтение докладов		
Техника подъёмов	Урок № 60	Обучающий Контрольный	Оценить скорость и качество подъёма		
Техника подъёмов	Урок № 61	Обучающий Контрольный			
Попеременно двухшажный ход	Урок №62	Теоретический	Прочтение докладов		
Попеременно двухшажный ход	Урок № 63-64	Обучающий Контрольный	Оценить технику выполнения преодоления бугра. Оценить технику выполнения поворота упором. <b><u>М а л ь ч и к и:</u></b> «5»-16.00; «4»-17.00; «3» - 18.30; <b><u>Д е в о ч к и:</u></b> «5»-18.00; «4»-19.00; «3»-20.00;		
Правила соревнований на лыжах	Урок №65	Теоретический	Прочтение докладов		
Попеременно двухшажный ход	Урок № 66	Контрольный	Оценить технику выполнения попеременно двухшажного хода на лыжне, идущей в пологий подъём		

--



	<i>Спортивная игра</i> Волейбол, Верхняя прямая подача	Урок № 67	Обучающий			
	Правила соревнований в игре волейбол	Урок №68	Теоретический	Прочтение докладов		
	Верхняя прямая подача	Урок № 69	Обучающий			
	Верхняя прямая подача	Урок № 70	Обучающий			
	Обзор крупнейших соревнований	Урок №71	Теоретический	Прочтение докладов		
	Передача мяча над собой сверху; снизу нижняя подача	Урок № 72-73	Обучающий Контрольный.			
	Совершенствование техники верхней прямой подачи	Урок № 74	Обучающий			
	Обзор лучших спортсменов	Урок №75	Теоретический	Прочтение докладов		
	Передача мяча сверху	Урок № 76	Обучающий			
	Верхняя прямая подача	Урок № 77-78	Обучающий			
<b>IV четверть</b>	<i>Лёгкая атлетика</i> Тб на уроках лёгкой атлетике	Урок №79	Теоретический	Прочтение докладов		
	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	Урок № 80	Обучающий			
	Подбор разбега перед прыжком в высоту.	Урок № 81	Обучающий			

Правила соревнований	Урок №82	Теоретический	Прочтение докладов		
Прыжок в высоту способом «перешагивания».	Урок № 83-84	Обучающий Контрольный	<b>КУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания»</b> Прыжок в длину с места: Девочки – «5» -181 и выше; «4» - 160-180; Мальчики – «5» 196 и выше; «4» - 180-195;		
Техника метания мяча	Урок №85	Теоретический	Прочтение докладов		
Метание в цель	Урок № 86	Обучающий Контрольный	<b>КУ. Оценивание гибкости (наклон вперед в положении сидя, см):</b> Девочки – «4»-12-14; «5»-15 и выше. Мальчики – «4»-7-9; «5»- 10 и выше.		
Метание в цель	Урок № 87	Обучающий			
Обзор крупнейших соревнований	Урок №88	Теоретический	Прочтение докладов		
Техника прыжка в длину с разбега	Урок № 89-90	Обучающий Контрольный	<b>КУ. Баскетбол:</b> Из пяти бросков – 3 попадания. Бег 1000м: Девочки – «5» - 4.23 и ниже; «4» - 5.02 - 4.24; Мальчики – «5» - 3.57 и ниже; «4» - 4.34 – 3.58;		
Лучшие спортсмены	Урок №91	Теоретический	Прочтение докладов		
Прыжок в длину с разбега	Урок № 92	Обучающий			
Метание в цель	Урок № 93	Контрольный	<b>КУ. Мишень</b> диаметром 0,5 м. Расстояние до мишени: 5м		
Техника прыжка в длину с разбега	Урок №94	Теоретический	Прочтение докладов		

Метание малого мяча на дальность	Урок № 95-96	Обучающий Контрольный	<b>КУ. Бег 30м:</b> Девочки – «4»-5,9-5,4; «5»-5.3 и ниже. Мальчики – «4»-5.5-5.1; «5»-5.0 и ниже.		
Правила соревнований	Урок №97	Теоретический	Прочтение докладов		
Метание малого мяча на дальность	Урок № 98	Обучающий Контрольный	<b>КУ. Бег 60м:</b> Девочки – «4»-6.3-5.7; «5»-5.6 и ниже. Мальчики – «4»-6.1-5.5; «5»-5.4 и ниже.		
Метание малого мяча на дальность	Урок № 99	Обучающий Контрольный	Подтягивание на перекладине мальчики: «5» -8 и выше; «4» - 6-7. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине за 30сек.: «5» -24 и выше; «4» - 20-23.		
<b>Баскетбол</b> Подведение итогов за год	Урок №100	Теоретический	Прочтение докладов		
Бросок в движении после передачи	Урок № 101	Обучающий			
Штрафной бросок	Урок № 102	Обучающий	<b>КУ. Выполнить</b> 3-4 пробных бросков, затем 10 бросков в зачёт.		