

МКОУ «Катарбейская СОШ»

«Утверждено»

МКОУ «Катарбейская СОШ»

№ 134 от 01.09.2017 г.

Рабочая программа  
по физической культуре  
7 класс

2017г.

## 1. Пояснительная записка.

### Введение

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2014);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2014 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

### Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

### задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

### **Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи

предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по

типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

#### **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 пере движений;
- 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 и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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.

### **Метапредметные 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.

### **Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре. История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация

и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствованием Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. **Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
2	Легкоатлетические упражнения.	42
3	Гимнастика с элементами акробатики.	18
4	Лыжная подготовка.	22
5	Спортивные игры	23
	Всего часов	105

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			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
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	1000	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	1050	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1100	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1150	1300
							1000—		
							1150		
							1050—		

								1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положен ия сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягива ние: на высокой переклади не из виса, кол- во раз (мальчики )	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой переклади не из виса лежа, кол- во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
	12					4	11—15	20	
	13					5	12—15	19	
	14					5.	13—15	17	
	15					5	12—13	16	

## **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);



- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## 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, включенными 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.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### I. 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(12,13,14)**

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в значительной мере материал, нет существенных ошибок в деятельности

#### **Оценка 4 (9,10,11)**

За тот же ответ, если в нём содержатся

#### **Оценка 3 (6,7,8)**

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, небольшие неточности и имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

#### **Оценка 2 (5-1)**

За непонимание и незнание материала программы

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

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

### **Оценка 5(12,13,14)**

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 выполнять учебный норматив

### **Оценка 4 (9,10,11)**

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

### **Оценка 3 (6,7,8)**

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 соревновании с уроком условиях

### **Оценка 2 (5-1)**

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## **III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

### **Оценка 5(12,13,14)**

Учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

### **Оценка 4 (9,10,11)**

Учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;

### **Оценка 3 (6,7,8)**

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

### **Оценка 2 (5-1)**

Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

с

- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

#### **IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

##### **Оценка 5(12,13,14)**

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

##### **Оценка 4 (9,10,11)**

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

##### **Оценка 3 (6,7,8)**

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

##### **Оценка 2 (5-1)**

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – 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 отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Оценочные и методические материалы к основной образовательной программе  
основного общего образования  
Планируемые результаты освоения учебных программ с примерами заданий для  
итоговой оценки их достижения**

Содержание учебного материала по программе УД	Примеры заданий
<p><b>Раздел 1. Гимнастика</b></p>	<p><b>Задание базового уровня</b>  <b>Теория: тесты по разделу гимнастика.</b>  Тестирование учащихся оценивается.  Оценка «5» ставится за правильное выполнение 12 и более заданий;  Оценка «4» – за правильное выполнение 8-11 заданий;  Оценка «3» – за правильное выполнение 5-7 заданий;  Оценка «2» – за правильное выполнение менее 5 заданий.  Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету «физическая культура», раздела гимнастики с элементами акробатики, предлагается ответить на 15 вопросов.</p> <p><b>1.Расстояние по фронту между занимающимися, называется</b>  А) фланг  Б) шеренга  В) интервал  Г) строй</p> <p><b>4.Положение учащихся, в котором ноги согнуты ( опора на носках), руки в любом положении, называется</b>  А) стойка на коленях  Б) присед  В) сед  Г) упор присев</p> <p><b>5.Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином, обозначают положение упор согнувшись.</b>  А) упор лёжа  Б) упор на коленях  В) упор стоя  Г) упор на правом (левом) колене</p> <p><b>6.Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову</b>  А) переворот  Б) кувырок  В) перекат  Г) оборот</p> <p><b>7.Вращательное движение тела с полным</b></p>

**переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой ( или и тем и другим одновременно) , с одной или двумя фазами полёта**

- А) кувырок в сторону
- Б) круговой перекат
- В) переворот вперёд
- Г) полупереворот

**8.Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами**

- А) кувырок
- Б) шпагат
- В) мост
- Г) сальто

**9.Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры**

- А) курбет
- Б) стойка голова в голову
- В) равновесие спиной
- Г) пирамида

**10. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?**

- а) Треугольник
- б) Равносторонний треугольник
- в) Равнобедренный треугольник
- г) Прямоугольный треугольник

**11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:**

- а) Захват
- б) Хват
- в) Удержание
- г) Обхват

**12. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike*, *gymnazo*, обозначающего...**

- а)усиливаю
- б)обнаженный
- в)пластичный
- г)упражняю

**13.Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:**

- а) комбинация
- б) программа
- в) композиция
- г) выступление

**14. Акробатические упражнения:**

- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
- б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
- в) лазанье, перелезания, переползания
- г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

**15.Термины прыжков и соскоков зависят:**

	<p>а) от структуры и особенности двигательных действий</p> <p>б) от положения тела в фазе полета</p> <p>в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев</p> <p>г) от места отталкивания и приземления</p> <p><b>Задание базового уровня</b></p> <p><b>Практические задания</b></p> <p><b>Юноши</b></p> <p><b>Акробатическое упражнение</b></p> <p>И.п. – упор присев</p> <p>Баллы</p> <p>1. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь..... 3,0</p> <p>2. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны..... 1,0</p> <p>3. Упор присев и, толчком двумя, стойка на голове и руках (держать)..... 3,0</p> <p>4. Опуститься в упор присев и кувырок вперед..... 1,0</p> <p>5. Длинный кувырок и ..... 1,0</p> <p>6. Прыжок вверх прогибаясь..... 1,0</p> <p><b>Брусья</b></p> <p>Баллы</p> <p>1. На середине брусьев прыжком упор на предплечьях..... 1,0</p> <p>2. Махом назад подъем в сед ноги врозь..... 2,5</p> <p>3. Кувырок вперед в сед ноги врозь..... 2,5</p> <p>4. Перемах внутрь и мах назад..... 1,0</p> <p>5. Мах вперед..... 1,0</p> <p>6. Соскок махом назад прогнувшись вправо (влево)..... 2,0</p> <p><b>Перекладина</b></p> <p>Баллы</p> <p>1. Из виса стоя, толчком двумя, подъем переворотом в упор..... 3,0</p> <p>2. Перемах правой (левой) в упор ноги врозь вне («верхом вне»)... 0,5</p> <p>3. Спад назад и подъем на правой (левой) вне («завесом вне») и упор ноги врозь правой (левой) вне..... 3,0</p> <p>4. Перехватом правой в упор ноги врозь правой («упор верхом») и перемах левой вперед в упор сзади..... 1,0</p>
--	---

	<p>5. Медленное опускание назад в вис на согнутых ногах и руках («вис завесом двумя»)..... 0,5</p> <p>6. Вис на согнутых ногах, руки в стороны..... 1,0</p> <p>7. Через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, встать в о.с..... 1,0</p> <p><b>Опорный прыжок</b> Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину, высотой не ниже 110 см.</p> <p><b>Девушки</b> <b>Акробатическое упражнение</b> И.п. – упор присев. Баллы</p> <p>1. Кувырок назад..... 2,0</p> <p>2. Перекат назад в стойку на лопатках (держать)..... 1,5</p> <p>3. Перекатом вперед лечь и «мост» (держать)..... 2,5</p> <p>4. Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад..... 2,0</p> <p>5. Махом левой, упор присев и кувырок вперед..... 1,0</p> <p>6. Прыжок вверх прогибаясь..... 1,012</p> <p><b>Разновысокие брусья</b> Баллы</p> <p>1. Размахивание изгибами в висе на в/ж и махом вперед вис присев на н/ж..... 2,0</p> <p>2. Толчком двумя вис лёжа..... 1,0</p> <p>3. Перехват руками в упор сзади и поворот направо (налево) кругом в упор..... 1,0</p> <p>4. Опускание вперед в вис присев и вис стоя на согнутых руках на н/ж..... 2,0</p> <p>5. Махом одной, толчком другой подъем переворотом на н/ж..... 3,0</p> <p>6. Соскок махом назад..... 1,0</p> <p><b>Опорный прыжок</b> Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину, высотой не ниже 110 см.</p>
<b>Раздел 2. Спортивные</b>	<b>Теория: Волейбол.</b> Внимательно прочитай задание, подумай и выбери правильный



<p><b>игры (Футбол, баскетбол, волейбол).</b></p>	<p>ответ.</p> <p><b>1. Волейбол играют на площадке размером:</b> 24 x 12 м 18 x 9 м 16 x 9 м</p> <p><b>2. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?</b> 8 с 10 с 5 с</p> <p><b>3. Какова высота сетки для мужчин?</b> 2 м 43 см 2 м 64 см 2 м 46 см</p> <p><b>4. Какова высота сетки для женщин?</b> 2 м 20 см 2 м 24 см 2 м 34 см</p> <p><b>5. Ошибкой при подаче будет:</b> удар по неподвижному мячу касание мяча сетки все ответы верны</p> <p><b>6. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?</b> нападающий передающий связующий</p> <p><b>7. Во время игры на площадке находятся:</b> двенадцать игроков шесть игроков десять игроков</p> <p><b>8. Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар:</b> только из-за трехметровой зоны с любого места все ответы верны</p> <p><b>9. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?</b> четыреугольник треугольник круг.</p> <p><b>10. Как разыгрывается начало игры?</b> передачей из-за лицевой линии подачей из-за лицевой линии подачей из зоны защиты</p> <p><b>11. Игрок какой зоны вводит мяч в игру?</b> первой шестой</p> <p><b>12. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?</b> до 15 до 20 до 25</p> <p><b>13. Переход из одной зоны в другую выполняется:</b></p>
---	---

произвольно  
против часовой стрелки  
по часовой стрелке

**14. Слово "волейбол" означает:**

- "летающий мяч"
- "игра с мячом через сетку"
- "игра в мяч"

**15. До какого счета играют пятую (тай-брейк) партию?**

- до 25
- до 15
- до 7

**Практическая задания**

**Юноши, Девушки**

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий

игры в волейбол: подачи через сетку с лицевой стороны в разные три зоны площадки соперника, где в центре каждой зоны находится стандартный гимнастический обруч. Участник выполняет 3 нижних и 3 верхних подачи. За выполнение нижней подачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах волейбольной площадки) начисляется 3 очка. За выполнение верхней подачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах волейбольной площадки) – 5 очков. При попадании мяча в диаметр гимнастического кольца участнику добавляется дополнительное одно очко. За подачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются.

**Теория: Баскетбол.**

**1. Вес баскетбольного мяча должен быть...**

- а) не менее 537г, не более 630г;
- б) не менее 550г, не более 645г;
- в) не менее 573г, не более 670г;
- г) не менее 567г, не более 650г.

**2. Игровое время в баскетболе состоит...**

- а) Из 4 периодов по 10 минут;
- б) Из 3 периодов по 8 минут;
- в) Из 4 периодов по 12 минут;
- г) Из 6 периодов по 10 минут.

**3. Кто придумал игру баскетбол. баскетбол. а) Дж. Стокс. б) А. Белов. в) Дж. Нейсмит.**

**4. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в.....**

- а) Нападении;
- б) защите;
- в) Противодействии;
- г) Взаимодействии.

**5. Размеры баскетбольной площадки (м):**

- а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

**6. Высота баскетбольной корзины (см):**

- а) 300; б) 305; в) 310.

**7. Окружность мяча (см):**

а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

**8. Во время игры на площадке может находиться (игроков):**

а) 4; б) 5; в) 6.

**9. В каком году появился баскетбол как игра:**

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

**10. Встреча в баскетболе состоит из:**

а) двух таймов по 20 минут;  
б) четырех таймов по 10 минут;  
в) трех таймов по 15 минут.

**11. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд. в) выполняется один штрафной бросок.

**12. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):**

а) 5,6; б) 4,8; в) 6.

**13. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:**

а) 30; б) 28; в) 24.

**14. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?**

а) 8; б) 10; в) 12.

**15. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?**

а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

**Практическая задания**

**Юноши, Девушки**

**Баскетбол**

Скоростная техника (обводка трех препятствий, стоящих на линиях штрафного броска

и в центральном круге, с броском по корзине правой рукой в движении (в 2 шага) и в

обратную сторону – ведение по прямой с броском в движении).

Участник начинает ведение из-за лицевой линии в пересечении с линией

трехсекундной зоны под щитом, обводит препятствия правой-левой-правой руками,

выполняет бросок в движении из-под щита (в 2 шага) правой рукой, тут же берет другой мяч, лежащий вне площадки на

расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом, и продолжает

движение в обратную сторону правой рукой кратчайшим путем по прямой к противоположной корзине, заканчивает броском правой

рукой в движении из-под щита. Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка

секундомера осуществляется в момент касания мяча поля после броска в корзину. В случае непопадания мяча в корзину дается 2

дополнительные попытки. За неточное попадание в корзину 2-х невыполненных дополнительных попыток прибавляется

дополнительно 10 сек.. Если участник уходит с площадки, не

выполнив дополнительные попытки прибавляется дополнительно 30 сек..

За неточное попадание в корзину после ведения «змейкой»

участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 5 секунд, за каждое нарушение правил в технике ведения (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание стоек) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно за каждое нарушение по 2 сек.

### **Теория: Футбол**

**1. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?**

- а) Не менее 7;
- б) Не менее 6;
- в) Не менее 8;
- г) Не менее 5.

**2. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?**

- а) Угловой удар;
- б) Свободный удар;
- в) Штрафной удар;
- г) 11 метровый удар.

**3. Сколько человек играют на поле в футболе?**

- а) 12 с одной команды
- б) 11 с одной команды

**4. Кто такой голкипер?**

- а) Вратарь
- б) Нападающий

**5. Кто такой форвард?**

- а) Нападающий игрок
- б) Игрок в защите

**6. С какого расстояния бьётся пенальти?**

- а) Не менее 12 метров
- б) 11 метров

**7. Щитки - это:**

- а) Специальные накладки, одеваемые под гетры, для предохранения от травм
- б) Часть экипировки, защищающая локтевой сустав игрока

**8. Из скольки и каких частей состоит мяч?**

- а) 32 панели (12 пятиугольники и 20 — шестиугольники)
- б) 28 панелей (10 пятиугольники и 18 — шестиугольники)

**9. Рекомендуемы значения футбольного поля:**

- а) Длина — 105 метров, ширина — 68 метров
- б) Длина — 131 метр, ширина — 78 метра

**10. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?**

- а) Угловой удар;
- б) Свободный удар;
- в) Штрафной удар;
- г) 11 метр

### **Практическая задания**

#### **Футбол**

Мальчики/Юноши, Девочки/Девушки

На расстоянии 5 м от линии установленных мячей

устанавливаются 4 контрольные

стойки; расстояние между ними – 1 м.

Движение игрока начинается по сигналу с линии старта. Участник

	<p>должен нанести удар по воротам, вернуться, обежать стойку и нанести удар по второму мячу, вернуться, обежать стойку и нанести удар по третьему мячу и т.д. произвести удары по 5 мячам и обежать 4 стойки. Закончить упражнение на линии финиша.</p> <p>Штраф: если участник не попал в ворота, он должен добежать до линии ворот и коснуться боковой стойки ворот и вернуться на исходное положение. Если он не обежал стойку – получает штраф 5 сек. Если он не коснулся боковой стойки ворот – штраф 10 сек.</p> <p>Упражнение считается законченным, если он пробил все 5 мячей в ворота и пересек линию финиша.</p>
<p><b>Раздел 3. Легкая атлетика.</b></p>	<p><b>Теория</b> <b>Тест по легкой атлетике</b> <b>Вопросы и варианты ответов</b></p> <p><b>1.Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?</b>  а) ходьбу и бег; <span style="float:right">в) многоборье.</span>  б) прыжки и метания; <span style="float:right">г) опорные прыжки;</span></p> <p><b>2.Какого вида многоборья не бывает?</b>  а) пятиборья; <span style="float:right">в)</span>  девятиборья;  б) семиборья; <span style="float:right">г)</span>  десятиборья.</p> <p><b>3.Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?</b>  а) наклоном головы. <span style="float:right">в) постановкой стопы на дорожку;</span>  б) углом отталкивания ногой от дорожки; <span style="float:right">г) работой рук</span></p> <p><b>4.К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? ...</b>  а) повышению скорости бега; <span style="float:right">в) увеличению длины бегового шага;</span>  б) скованности всех движений бегуна; <span style="float:right">г) более сильному отталкиванию ногами.</span></p> <p><b>5.Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?</b>  а) сокращает длину бегового шага; <span style="float:right">в) способствует выносу</span></p>

	<p>бедро вперед-вверх;</p> <p>б) увеличивает скорость бега; г) помогает скоординировать движения.</p> <p><b>6. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?</b> а) Гимнастику; б) легкую атлетику; в) тяжелую атлетику.</p> <p><b>7. Длина дистанции марафонского бега равна ...</b> а) 32 км 180 м; б) 40 км 190 м; в) 42 км 195 м.</p> <p><b>8. Какая из дистанций является спринтерской?</b> а) 800 м; б) 1500 м; в) 100 м.</p> <p><b>9. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...</b> а) сильное выталкивание ногами; б) разноименная работа рук; в) быстрое выпрямление туловища.</p> <p><b>10. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к</b> а) повышению скорости бега; б) скованности всех движений бегуна; в) увеличению длины бегового шага; г) более сильному отталкиванию ногами.</p> <p><b>Практическая задания</b></p> <p><b>Легкая атлетика.</b> Конкурсное задание заключается в преодолении следующих дистанций: Девушки – челночный бег 3 * 10, прыжок в длину с места Юноши - челночный бег 3 * 10, прыжок в длину с места</p> <p><b>Оценка исполнения</b> Фиксируется время преодоления дистанции. На каждой дистанции определяется занятое место. По сумме мест определяется место в практическом задании по л/атлетике. В соответствии с занятым местом начисляется количество БАЛЛОВ.</p> <p><b>Силовые гимнастические упражнения.</b> Задание заключается в выполнении следующих упражнений: Девушки – отжимание от пола, пресс. Юноши – подтягивание, пресс.</p> <p><b>Оценка исполнения</b> Фиксируется количество раз выполнения каждого упражнения за 1 минуту времени</p>
<p><b>Раздел 4.</b> <b>Лыжная</b> <b>подготовка.</b></p>	<p><b>Теория по разделу лыжная подготовка.</b></p> <p><b>1. В результате неправильной смазки лыжи в момент отталкивания проскальзывают назад («отдача»). Что необходимо сделать? Выберите правильные операции и отметьте их последовательность.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. увеличить площадь смазки той же мазью на 10 см к носочной и на 5 см к пяточной части лыжи</li> <li>2. просмолить лыжи</li> <li>3. увеличить толщину слоя мази под колодкой</li> <li>4. смазать концы лыж мазью более высокой температуры (на 1-3<sup>0</sup> с выше)</li> </ol>

	<p>5. заменить лыжи</p> <p><b>2. На сколько групп подразделяются лыжные ходы?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. две</li> <li>2. три</li> <li>3. четыре</li> <li>4. пять</li> <li>5. шесть</li> </ol> <p><b>3. Какой из названных одновременных ходов не существует в классификации?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. бесшажный</li> <li>2. одношажный</li> <li>3. двухшажный</li> <li>4. четырехшажный</li> <li>5. все ответы верны</li> </ol> <p><b>4. Как выполняется отталкивание в коньковых ходах?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. скользящим упором</li> <li>2. нажимом</li> <li>3. разворотом</li> <li>4. махом</li> <li>5. торможением</li> </ol> <p><b>5. Какой из названных коньковых ходов не существует в классификации?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. бесшажный</li> <li>2. одношажный</li> <li>3. двухшажный</li> <li>4. попеременный</li> <li>5. все ответы верны</li> </ol> <p><b>6. Для чего необходимо подседание в третьей фазе скользящего шага?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. остановки лыжи</li> <li>2. увеличения скорости</li> <li>3. разгрузки опорной ноги</li> <li>4. уменьшения давления на лыжу</li> <li>5. для предотвращения падения</li> </ol> <p><b>7. Для чего существуют способы переходов с одного лыжного хода на другой?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. смены хода без потери времени</li> <li>2. изменения направления движения</li> <li>3. изменения скорости передвижения</li> <li>4. изменения темпа передвижения</li> <li>5. для предотвращения падения</li> </ol> <p><b>8. В каком из способов поворотов в движении можно значительно увеличить скорость передвижения?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. переступании</li> <li>2. упоре</li> <li>3. плуге</li> <li>4. на параллельных лыжах</li> <li>5. нет верного ответа</li> </ol> <p><b>9. Какая стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. низкая</li> <li>2. высокая</li> </ol>
--	--

	<ol style="list-style-type: none"><li>3. основная (средняя)</li><li>4. стойка отдыха</li><li>5. нет такой стойки</li></ol> <p><b>10. Во время урока по лыжной подготовке у занимающихся начали мерзнуть ноги. Назовите последовательность правильных действий:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. сняв лыжи, сделать небольшую пробежку</li><li>2. уменьшить скорость передвижения</li><li>3. увеличить скорость передвижения</li><li>4. развести костер и обогреть ноги</li><li>5. выполнить энергичные махи руками и ногами</li></ol> <p><b>Практическая задания</b></p> <p>Юноши, девушки Прохождение дистанции 3-4 км.</p>
--	--



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Тема	Тип урока	Тема урока и элементы содержания урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). СБУ; развитие скоростных качеств. Подвижная игра Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Компл екс 1	04.09	
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Компл екс 1	05.09	
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	Компл екс 1	07.09	

1	2	3	4	5	6	7	8
		упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	(60 м)				
	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Комплекс 1	11.09	
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бег 60 м: м.: «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.	Комплекс 1	12.09	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Комплекс 1	14.09	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1	18.09	
	Совершенствования	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1	19.09	
	Учетный	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель ( $1 \times 1$ ) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1	21.09	
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1	25.09	
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Текущий	Комплекс 1	26.09	

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	28.09	
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	02.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	03.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	05.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий		09.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	10.10	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	12.10	
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	16.10	
	Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 1	17.10	
<b>Гимнастика (18 ч)</b>							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	19.10	
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	23.10	

1	2	3	4	5	6	7	8
		смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»					
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	24.10	
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	26.10	
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	07.11	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 р.; д.: «5» – 19 р.; «4» – 14 р.; «3» – 4 р.	Компл екс 2	09.11	
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Компл екс 2	13.11	
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Компл екс 2	14.11	

1	2	3	4	5	6	7	8
		шись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей					
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		16.11	
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	20.11	
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	21.11	
	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения	Комплекс 2	23.11	



1	2	3	4	5	6	7	8
		Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей		опорного прыжка			
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	27.11	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	28.11	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	30.11	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	04.12	
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	05.12	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 2	07.12	
<b>Лыжная подготовка -22</b>							
Одновременный бесшажный ход	Совершенствования	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс 3	11.12 12.12	
Одновременный двухшажный ход	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий		14.12	
Попеременный двухшажный	Совершенствования	Попеременный двухшажный ход. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс 3	18.12 19.12	

1	2	3	4	5	6	7	8
Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег	Совершенствования	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий		21.12	
Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег	Совершенствования	Одновременный одношажный ход. Эстафетный бег Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Текущий	Комплекс 3	25.12	
Спуски и подъемы различной крутизны	Учетный	Спуски и подъемы различной крутизны Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Комплекс 3	26.12 28.12	

1	2	3	4	5	6	7	8
Подъем на склон скользящим шагом.	Изучение нового материала	Подъем на склон скользящим шагом. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Комплекс 3	12.01	
Торможение плугом и упором	Совершенствования	Торможение плугом и упором Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Прохождение дистанции 3 км с разной скоростью.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Текущий	Комплекс 3	15.01 16.01	
Подъема ёлочкой и полуёлочкой	Изучение нового материала	Подъема ёлочкой и полуёлочкой Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 3 км..	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 3	18.01 22.01	
Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом».	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 3	23.01 25.01	
Спуски в низкой и	Комбинированный	Спуски в низкой и основной стойке Проведение комплекса	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 3	29.01 30.01	

основной стойке		ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в высокой и основной стойке, подъем «елочкой», торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км.					
Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе	Комбинированный	Прохождение дистанции 2 - 3 км в равномерном темпе Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км со спусками и подъёмами в равномерном темпе	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 3	01.02	
Лыжная гонка на 1 - 2км.	Комбинированный	Лыжная гонка на 2км. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 2км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 3	05.02	
Спуски и подъёмы с пологих склонов.	Комбинированный	Спуски и подъёмы с пологих склонов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Текущий	Комплекс 3	06.02 08.02	

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Спортивные игры (23ч)</b>							
Волейбол (14 ч)	Комплексны й	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Компл екс 3	12.02	
	Комплексны й	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Компл екс 3	13.02	
	Комплексны й					15.02	
	Комплексны й	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Компл екс 3	19.02	
	Комплексны й					Текущий	20.02
Комплексны й						22.02	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексны й	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Компл екс 3	26.02	
	Комплексны й					27.02	
	Комплексны й	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Компл екс 3	01.03	
	Комплексны й					Текущий	05.03
	Комплексны й			06.03			
	Комплексны й	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	Компл екс 3	12.03	
	Комплексны й					13.03	
	Комплексны					15.03	
Баскетбол (9 ч)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Компл екс 3	19.03	

1	2	3	4	5	6	7	8
		баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола					
	Комплексны й	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Компл екс 3	20.03	
	Комплексны й	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Компл екс 3	22.03	
	Комплексны й	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стой- ки и передвиже ний игрока	Компл екс 3	02.04	
	Комплексны й	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Текущий	Компл екс 3	03.04	



1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	<b>Уметь:</b> Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Текущий	Комплекс 3	05.04	
	Комплексный	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Текущий	Комплекс 3	09.04	
	Комплексный			Оценка техники ведения мяча на месте		10.04	
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	12.04	

1	2	3	4	5	6	7	8	
		<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>						
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	16.04		
	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	17.04		
	Комбинированный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	19.04		
	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	23.04		
	Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	24.04		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	26.04	
	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	30.04	
	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	01.05	
	Учетный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 4	03.05	
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
Бег на средние дистанции (2 ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (2000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс 4	07.05	
	Совершенствования		<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м (на результат)			08.05	
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. СБУ. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	10.05	

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения прыжков соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения метания мяча	Текущий	Комплекс 4	14.05	
	Совершенствования	Высокий старт ( <i>до 10–15 м</i> ), бег с ускорением ( <i>50–60 м</i> ), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета ( <i>передача палочки</i> ). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	15.05	
	Учетный	Бег ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	17.05	
	Учетный	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	<i>Бег 60 м:</i> м.: «5» – 10,2 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.;	Комплекс 4	21.05	

1	2	3	4	5	6	7	8
				д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с.			
Метание мяча на дальность.	Совершенствования	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания мяча.	Текущий	Комплекс 4	22.05	
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>отталкивание, переход планки</i> ). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	24.05	
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>приземление</i> ). СБУ. ОРУ.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	28.05	

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.**

№ п/п	Наименование материально-методического обеспечения	
1.	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b> Физическая культура. 5-7 классы/ Под редакцией М.Я.Виленского. Учебник для общеобразовательных организаций. В.И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы.	
2.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
	Гимнастика	бревно (самодельное), мостик , гимнастическая перекладина, перекладина (самодельная), гимнастические маты (7шт.), обручи (2), скакалки (5), скамейки (4), гимнастические палки
	Лёгкая атлетика	Флажки(10), эстафетные палочки (5), мячи для метания (2), теннисные мячи(8)
	Спортивные игры	Баскетбольные мячи (10), волейбольные мячи (2), футбольные мячи (3)
	Лыжный спорт	лыжи на жёстком креплении с ботинками (12 пар), лыжные палки (12 пар)

