

Муниципальное общеобразовательное учреждение Нижнетимерсянская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Протокол № 1
от 29.08.2023 г.

_____ Карасева Н.Н.
29.08. 2023 г.

_____ Алжикова Г.Е.
Приказ № 160 от 30.08..2023 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета физическая культура

Класс 7

Уровень общего образования основная школа

Учитель Ятманова Л.В.

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе:

-примерной программы по физической культуре. 5-9 классы.М.:Просвещение,2012 г.

-Программы общеобразовательных учреждений для 5-9 классов.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов./авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.:Просвещение,2012 г.

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил _____

Ятманова Л.В.

подпись

расшифровка подписи

Планируемые 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 со-хранять 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.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической

подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый 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 и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. 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)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2, 1)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрирует	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

ь в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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.			
--	--	--	--

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы

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

Приёмы закаливания

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

Волейбол

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

Футбол

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

Баскетбол

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

Гимнастика

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

Лёгкая атлетика

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

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

Лыжная подготовка

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

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—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения 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	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше			
		на высокой	12	1	4—6	7			
		перекладине из	13	1	5—6	8			
		виса, кол-во	14	2	6—7	9			
		раз (мальчики)	15	3	7—8	10			
		на низкой	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		перекладине из	12				4	11—15	20
		виса лежа, кол-	13				5	12—15	19
		во раз	14				5.	13—15	17
		(девочки)	15				5	12—13	16

I Ч е т в е р т ь	на разворачивание.	№ 7	й	Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	длину с разбега, метать на дальность мяч	длину: Мальчики: 360, 340, 320. Девочки: 340, 320, 300, КУ. Метание мяча на дальность	(150 г), сектор для метания, разметка, ЖУР			
	Бег на 1500 м на время	Урок № 8	Обучающий	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь пробегать отрезки с максимальной скоростью	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка		Сентябрь	
	Прохождения горизонтальных препятствий.	Урок № 9	Обучающий	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь бегать в равномерном темпе 15 мин.	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка		Сентябрь	
	Спортивные игры.	Урок № 10	Обучающий	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь бегать в равномерном темпе 15 мин.	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка		Сентябрь	
	Спортивные игры.	Урок № 11	Обучающий	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка		Сентябрь	
	Спортивные беговые упражнения.	Урок № 12	Обучающий Контрольный.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.	КУ. Бег 1000м.	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		Сентябрь	
	Спортивные беговые упражнения.	Урок № 13	Обучающий. Контрольный.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков	Уметь пробегать данные отрезки с максимальной скоростью, прыгать в длину с места	КУ. Подтягивание на перекладине мальчики Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине за 30сек.	Перекладина, гимнастическая стенка		Сентябрь	
		Урок № 14	Обучающий.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Уметь пробегать данные отрезки с максимальной скоростью	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, спортплощадка		Сентябрь	
		Урок № 15	Обучающий. контрольный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут –	Уметь пробегать данные отрезки с максимальной скоростью	КУ. Челночный бег	Беговая дорожка, спортплощадка секундомер, ЖУР		Октябрь	

Спортивные игры	«Футбол»	Урок № 16-17	Обучающий	девушки. Изучение Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону. Инструктаж по футболу.	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.	ДЗ. Упражнения для развития быстроты движения: (5кл –упр. 23-29). 1) Вис на перекладине – в быстром темпе поднимать опускать ноги, сгибая и разгибая их в коленях. 2) В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя правую и левую ногу. 3) В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах. 4) В быстром темпе наклоны к ногам, сгибая и разгибая туловище. 5) В быстром темпе прогибать спину, поднимая голову вверх. Вдох делать перед прогибанием, выдох – опускаясь.			Октябрь	
		Урок № 18-19	Обучающий Контрольный	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, прыгать в длину с места, играть в игру по упрощённым правилам.	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	ДЗ. Урока №17.	Октябрь	
		Урок № 20-21	Обучающий Контрольный	Изучение ведение мяча, отбор мяча	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи	ДЗ. Урока №17.	Октябрь	
		Урок № 22- 23	Обучающий.	Закрепление комбинации из основных элементов игры в футбол	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	ДЗ. Урока №17.	Октябрь	
		Урок № 24	Обучающий.	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения		Оценка действий	Футбольное поле, мячи	ДЗ. Урока №17.	Октябрь	
		Урок № 25	Обучающий	Двусторонняя игра в футбол	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин, играть в игру по упрощённым правилам.	Оценка ТТД	Футбольное поле, мячи			
		Урок № 26-27	Обучающий.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству		Оценка действий и судейства	Футбольное поле, мячи	ДЗ. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине за 30сек	Октябрь	

Спортивная игра	Баскетбол	Урок № 28	Обучающий	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Корректировка техники движений	Инструкции и журнал по технике безопасности, баскетбольная площадка, мячи		Ноябрь	
		Урок № 29	Обучающий	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники движений	Баскетбольная площадка, мячи		Ноябрь	
		Урок № 30-31	Обучающий	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Баскетбольная площадка, мячи		Ноябрь	
		Урок № 32	Обучающий	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Баскетбольная площадка, мячи		Ноябрь	

I I ч е т в е р т ь			Урок № 33	Обучающий Контрольный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники ведения мяча	Баскетбольная площадка, мячи		Ноябрь	
			Урок № 34	Обучающий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи		Ноябрь	
			Урок № 35	Обучающий Контрольный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Баскетбольная площадка, мячи		Ноябрь	
			Урок № 36-37	Обучающий	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники и тактики игры	Баскетбольная площадка, мячи		Декабрь	
			Урок № 38	Обучающий	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники штрафного броска	Баскетбольная площадка, мячи		Декабрь	
		Гимнастика	СУ. Основы знаний	Урок № 39	Обучающий	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гим-	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности, с портзал, маты		Декабрь

				процессе занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	настических упражнений.					
	Висы. Строевые упражнения	Урок № 40	Обучающий	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Корректировка техники выполнения упражнений.	Спортзал, маты, канат		Декабрь	
		Урок № 41	Обучающий	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты		Декабрь	
		Урок № 42	Контрольный	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе		КУ. Оценка техники выполнения висов, подтягивания - мальчики: 8-6-3; девочки: 19-15-8	Спортзал, маты		Декабрь	
	Опорный прыжок	Урок № 43	Обучающий	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок через козла	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты, козел		Декабрь	
		Урок № 44	Обучающий	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок через козла	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты, козел		Декабрь	
		Урок	Обучающий	Выполнение опорного прыжка.	Уметь	Оценка	Спортзал,		Декабрь	

			№ 45	Контрольный	ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять опорный прыжок через козла	техники выполнения опорного прыжка	маты, козел			
		Акробатика	Урок № 46	Обучающий	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты, канат		Декабрь	
			Урок № 47	Обучающий	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты, канат		Декабрь	
			Урок № 48	Контрольный	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема	Техника выполнения акробатических упражнений, лазания по канату на расстояние 6-5-3	Спортзал, маты, канат		Декабрь	
	Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов, спуски подъемы.	Урок № 49-50	Обучающий	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход;	Уметь передвигаться на лыжах разным видом хода	Корректировка техники и тактики бега	Инструкции, журнал по технике безопасности, лыжи.		Январь	
Урок № 51-52			Обучающий	Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, "упором"; передвижение на лыжах	Уметь совершать повороты	Корректировка техники и тактики бега	Лыжная дорожка, лыжи		Январь		
Урок № 53-54			Обучающий	Подъемы. Спуски. Торможение. Передвижение на лыжах. Кросс 2/3 км.	Уметь совершать подъемы и спуски. Уметь передвигаться на лыжах в равномерном темпе.	Корректировка техники и тактики бега	Лыжная дорожка, лыжи		Январь		

I I I ч е т в е р т ь		Урок № 55-56	Обучающий	Преодоление препятствий: произвольным способом; способом перешагивания. Передвижение на лыжах. Спуск.	Уметь преодолевать препятствия произвольным способом.	Корректировка техники и тактики бега	Лыжная дорожка, лыжи		Январь		
		Урок № 57-58	Обучающий	Преодоление крутых подъемов, спусков (бегом на лыжах, в низкой стойке). Преодоление трамплина.	Уметь преодолевать крутые подъемы, спуски	Корректировка техники и тактики бега	Лыжная дорожка, лыжи		Январь, февраль		
		Урок № 59-60	Контрольный	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход;	Уметь применять технику изученных ходов в передвижении на лыжах	Оценка техники выполнения упражнения	Лыжная дорожка, лыжи		Февраль		
		Урок № 61-62	Контрольный	Подъемы. Спуски. Торможение. Передвижение на лыжах. Кросс 2/3 км.	Уметь применять технику изученных ходов в передвижении на лыжах	Оценка техники выполнения упражнения	Лыжная дорожка, лыжи		Февраль		
		Урок № 63-64	Контрольный	Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, "упором"; передвижение на лыжах.	Уметь применять технику изученных ходов в передвижении на лыжах	Оценка техники выполнения упражнения	Лыжная дорожка, лыжи		Февраль		
		Урок № 65-66	Контрольный	Лыжные гонки дистанция 2 км. Самоконтроль на занятиях. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях	Уметь применять технику изученных ходов в передвижении на лыжах	КУ. Техника выполнения торможения «плугом». Техника выполнения попеременного двухшажного хода. 2 км:			Февраль		
	Подвижные игры	Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Урок № 67-68	Обучающий	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники исполнения	Инструкции, журнал по технике безопасности, волейбольная площадка, мячи		Февраль Март	
		Прием и передача мяча.	Урок № 69- 70	Обучающий	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи		Март	

				остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	технические действия					
		Урок № 71- 72	Обучающий	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку, оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку	Волейбольная площадка, мячи		Март	
	Подача мяча.	Урок № 73-74	Обучающий	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Волейбольная площадка, мячи		Март	
	Нападающий удар (н/у).	Урок № 75-76	Обучающий	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером;	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники - нападающий удара	Волейбольная площадка, мячи		Март	

					нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра						
			Урок № 77-78	Обучающий	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Корректировка техники игры			Март	
Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Преодоление препятствий	Урок № 79-80	Обучающий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Корректировка техники бега	Инструкции, журнал по технике безопасности, беговая дорожка		Апрель		
		Урок № 81-82	Обучающий	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Корректировка техники бега	Беговая дорожка		Апрель		
	Переменный бег	Урок № 83-84	Обучающий Контрольный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	КУ. Бег 30м	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		Апрель		
		Урок № 85	Обучающий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	КУ. Оценивание гибкости (наклон вперед в положении сидя)	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР		Апрель		
		Урок № 86-87	Обучающий, контрольный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		КУ. Бег 1000м			Апрель		
	Спринтерский бег	Урок № 88	Обучающий	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на	Корректировка техники исполнения	Спортзал,		Апрель		

I V ч е т в е р т ь			максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	короткие дистанции						
	Урок № 89-90	Обучающий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Корректировка техники выполнения	Спортзал		Апрель		
	Урок № 91-92	Обучающий Контрольный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.		КУ. подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР		Май		
	Урок № 93-94	Обучающий Контрольный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	КУ. Бег 60 м	Спортзал, беговая дорожка, секундомер, ЖУР		Май		
	Урок № 95-96	Обучающий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, выполнять технику изученных упражнений.	Корректировка техники бега	Беговая дорожка		Май		
	Метание мяча на дальность.	Урок № 97-98	Обучающий	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, выполнять технику изученных упражнений.	Корректировка техники бега, метания мяча	Беговая дорожка		Май	
		Урок № 99	Обучающий Контрольный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут, выполнять технику изученных упражнений.	КУ. Челночный бег.	Спортзал, беговая дорожка, секундомер, ЖУР		Май	
		Урок № 100	Обучающий	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные	Уметь бегать в равномерном	КУ. Метание малого мяча	Сектор для метания		Май	

					беговые упражнения. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	темпе до 20 минут, выполнять технику изученных упражнений.		малого мяча и гранаты, ЖУР			
	Прыжки в длину с места, с разбега	Урок № 101	Обучающий Контрольный		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	КУ. Прыжок в длину с места	Измерительная рулетка, ЖУР		Май	
		Урок № 102	Обучающий		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	КУ. Прыжок в длину с разбега	Прыжковая яма, измерительная рулетка, ЖУР		Май	
	Резервные	Урок № 103-105									

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы:М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 7 класс, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.