

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных
языков Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
школы

Протокол № 1
от 30.08 2017 г.



**Рабочая программа по физической культуре
для базового уровня изучения физической культуры в основной школе
7а и 7б классы
Срок реализации – 1 год**

Разработчик рабочей программы:

Урвачева Екатерина Алексеевна, учитель физической культуры.

Год разработки программы – 2017.

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
кафедры развития

Председатель МО

М.А.Наливайко

Протокол № _____
от _____ 2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

А.В.Голубицкая

_____ 2017 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание тем учебного курса по физической культуре	5
3. Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре, (базовый уровень)	7
4. Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы	8
5. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	10
6. Ресурсное обеспечение программ	29

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на учащихся 7 класса и реализуется на основе следующих документов:

1. Закона «Об образовании», ст.32, п.2 (7).
2. Образовательной программы ГБОУ СОШ № 490 с углублённым изучением иностранных языков Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2017-2018 уч.г.
3. Учебного плана ГБОУ СОШ № 490 с углублённым изучением иностранных языков Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2017-2018 уч.г.
4. Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ МО РФ от 05.03.2004 № 1089).
5. Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М., Просвещение, 2010). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «физическая культура» вводится, как обязательный предмет, в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник «Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура» 1-11 класс, учебник для ОУ под общей редакцией В.И.Ляха. М., Просвещение, 2009.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие двигательных способностей.
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха и тренировки, , повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей учащегося, его самоопределения.

При решении задач физического воспитания необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- На содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- На выбор устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- На обучение основам базовых видов двигательных действий;
- На дальнейшее развитие координационных способностей;
- На формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- На углублённое представление об основных видах спорта;
- На приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- На формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- На содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

2. Содержание тем учебного курса по физической культуре

В программе В.И.Ляха и А.А.Зданевича программный материал делится на 2 части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Учитывается региональный компонент - лыжная подготовка заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно 1 час в четверти.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	На уроке
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
2	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	27
2.2	Кроссовая подготовка	18

2.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки – приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

2.1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями

физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

2.1.2. Социально-психологические основы.

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

2.1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Основные направления развития физической культуры в обществе

2.1.4. Приёмы закаливания.

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

2.1.5. Подвижные игры.

Волейбол.

Терминология волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении занятий, тренировок, соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение занятий по волейболу.

Баскетбол.

Терминология баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении занятий, тренировок, соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение занятий по волейболу.

2.1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности при проведении занятий.

2.1.7. Легкоатлетические упражнения.

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

2.1.8. Кроссовая подготовка.

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

3. Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы обучающийся сдаёт дифференцированный зачёт.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценки					
			Юноши			Девушки		
			« 3 »	« 4 »	« 5 »	« 3 »	« 4 »	« 5 »
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	5,8	5,1	4,7	6,1	5,1	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9,0	8,3-8,7	8,0	9,9	9,0-9,4	8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160	180	210	145	160	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	3	7-9	11	7	12-14	20
6	Силовые	Ю – из вися подтягивание на высокой перекладине, раз Д – из вися лёжа подтягивание на низкой перекладине, раз	2	6-7	9	5	13-15	17

4. Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

Итоговая оценка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть и за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися 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 обучающихся:

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	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сути материала, логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II.

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, и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Обучающийся 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 обучающимся, уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допусти не более 2-х незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена 1 грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движения или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более 2-х значительных или 1 грубая ошибки

III.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Обучающийся умеет: <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно организовать место занятий; • Подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; • Контролировать ход 	Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"> • Организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; • Допускает незначительные ошибки в подборе 	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

выполнения деятельности и оценивать итоги.	средства; • Контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
--------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	--	--

IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

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

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, 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 лёгкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу, кроссовой подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных обучающимся 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 этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять двигательную физкультурно-оздоровительную деятельность.

5. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Тема урока	Основные виды деятельности	Форма контроля	Дата проведения		Примечание	
				план	факт		
					7а		7б
1	Спринтерский бег,	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского	Текущая	Сентябрь			

	эстафетный бег	бега					
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	текущая				
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скорост-	текущая				
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	текущая				
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	М.: «5» - 10,0 с.; «4» - 10,6 с.; «3» - 10,8 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,2 с				
6	Прыжок в длину способом	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м.	текущая				

	бом «согнув ноги». Метание малого мяча	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Терминология прыжков в длину					
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований в прыжках	текущая				
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований в метании	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель				
9	Бег на средние дистанции	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	текущая				
10	Бег на средние дистанции	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	М.: «5» - 5.0 мин; «4» - 5,30 мин; «3» 6.0 мин; д.:				

			«5» - 5,30 мин; «4» - мин; «3» - 6,20 мин				
11	Бег длительный преодоление препятствий	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	текущая				
12	Бег длительный преодоление препятствий	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	текущая				
13	Бег длительный преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	текущая				
14	Бег длительный преодоление препятствий	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости	текущая	октябрь			
15	Бег длительный преодоление препятствий	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	текущая				
16	Бег длительный преодоление	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	текущая				

	олени е пре- пятств ий						
17	Бег длите льный преод олени е пре- пятств ий	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	текущ ая				
18	Бег длите льный преод олени е пре- пятств ий	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	текущ ая				
19	Бег длите льный преод олени е пре- пятств ий	Бег 2000 м. Развитие выносливости	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин				
20	Висы. Строе вые упраж нения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	текущ ая				
21	Висы. Строе вые упраж нения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	текущ ая				
22	Висы. Строе вые упраж нения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие	текущ ая				

		силовых способностей					
23	Висы. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	текущая				
24	Висы. Строевые упражнения	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Оценка техники выполнения упражнений				
25	Опорный прыжок, строевые упражнения	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростносиловых способностей	текущая				
26	Опорный прыжок, строевые упражнения	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	текущая				
27	Опорный прыжок, строевые упражнения	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	текущая	ноябрь			
2-я четверть							
28	Опор	Прыжок ноги врозь (<i>козел в</i>	Теку-	ноябр			

	ный прыжок, строевые упражнения	<i>ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	щая	ь			
29	Опорный прыжок, строевые упражнения	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	текущая				
30	Опорный прыжок, строевые упражнения	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5-6 упражнений</i>). Развитие скоростно-силовых способностей	Оценка техники опорного прыжка				
31	Акробатика. Лазание	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	текущая				
32	Акробатика. Лазание	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	текущая				
33	Акробатика. Лазание	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	текущая				
34	Акробатика. Лазание	Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	текущая				
35	Акробатика. Лазание	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	текущая				

36	Акробатика. Лазание	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м				
37	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Текущая	декабрь			
38	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Текущая				
39	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Текущая				
40	Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Текущая				
41	Волейбол	Стойки и передвижения игрока.	Текущая				

	бол	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	щая				
42	Волей бол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Теку щая				
43	Волей бол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Теку щая				
44	Волей бол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Теку щая				
45	Волей бол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Теку щая				
46	Волей бол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после	Теку щая				

		подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
47	Волей бол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Текущая				
48	Волей бол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам	Текущая				
49	Волей бол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Текущая	январь			
50	Волей бол	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Текущий				
51	Волей	Стойки и передвижения игрока.	Теку				

	бол	Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	щая				
52	Волей бол	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Теку щая				
53	Волей бол	Волейбол. Учебная игра	Теку щая				
54	Волей бол	Волейбол. Учебная игра	Теку щая				
55	Баскет бол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Теку щая				
56	Баскет бол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	текущ ая				
57	Баскет бол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой	текущ ая				

		от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б					
58	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	текущая	Февраль			
59	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча				
60	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	текущая				
61	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в	текущая				

		движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей					
62	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	текущая				
63	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	текущая				
64	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	текущая				
65	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	текущая				
66	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в	текущая				

		движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей					
67	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	текущая				
68	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении	текущая				
69	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	текущая	март			
70	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	текущая				
71	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в	текущая				

		тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей					
72	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	текущая				
73	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах	текущая				
74	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	текущая				
75	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	текущая				
76	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных	текущая				

		способностей					
77	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	текущая				
78	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	текущая				
79	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	текущая				
80	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	текущая	апрель			
81	Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	текущая				

82	Баскет бол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	текущая				
83	Баскет бол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	текущая				
84	Баскет бол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	текущая				
85	Баскет бол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей.	текущая				
86	Баскет бол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей	текущая				
87	Бег долгие	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	текущая				

	льный · Преодоление препятствий	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости					
88	Бег длительный · Преодоление препятствий	Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	текущая				
89	Бег длительный · Преодоление препятствий	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	текущая				
90	Бег длительный · Преодоление препятствий	Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости	текущая	май			
91	Бег длительный · Преодоление препятствий	Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	текущая				
92	Бег длительный · Преодоление препятствий	Равномерный бег (19 мин). Преодоление препятствий	текущая				
93	Бег длительный · Преодоление препятствий	Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	текущая				

94	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег (2000 м). Развитие выносливости	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин				
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	текущая				
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	текущая				
97	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	текущая				
98	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	текущая				
99	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	текущая				
100	Прыжок в высоту. Метание	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ.	Текущая				

	ие малог о мяча	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча					
10 1	Прыж ок в высот у. Метан ие малог о мяча	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Оцен ка техн ики метан ия мяча				
10 2	Прыж ок в высот у. Метан ие малог о мяча	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Оцен ка техн ики прыж ка в высо ту				

6. Ресурсное обеспечение программы

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. Просвещение, 2010 г.
2. Настольная книга учителя физической культуры. Автор-составитель Погадаев Г.И., под ред. Кофмана Л.Б. М. Физкультура и спорт, 1998 г.
3. Каинов А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «физическая культура» в основной школе на основе баскетбола. Волгоград, ВГАФК, 2005 г.
4. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов, пособие для учителя. М. Просвещение, 1998 г.
5. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры, справочно-методическое пособие. М. Издательство АСТ, 2003 г.
6. Петрова Т.В. и др. Физическая культура. Программа, 5-9 классы. М. Издательский центр «Вентана-Граф», 2012 г.