

**Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Эрудит»**

Согласована  
на педагогическом совете,  
протокол № 13 от 30.08.2017 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»  
Н.Т.Иванова  
Приказ № 210 от 30.08.2017 г.

Рабочая программа  
по курсу «Физическая культура»  
для 7в класса основного общего образования  
на 2017-2018 учебный год  
Мацак Татьяна Николаевна,  
учителя физической культуры.

Рассмотрена  
на заседании кафедры «Здоровье»  
протокол № 4  
от «28»августа 2017 г.  
Руководитель кафедры Соловьева Е.В.Соловьёва  
Принята  
на заседании методического совета  
протокол № 4  
от «29» августа 2017 г.  
Председатель МС Денисенко Т.В. Денисенко

Рубцовск, 2017

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
  - 1.1. нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа;
  - 1.2. цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея;
  - 1.3. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета;
  - 1.4. изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности;
  - 1.5. используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;
  - 1.6. формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
3. Тематическое планирование;
4. Содержание учебного предмета;
5. Поурочный календарно- тематический план;
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса;
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса;
8. Лист внесения изменений в Рабочую программу.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа*

**Рабочая программа по физической культуре для 7 классов составлена на основе:**

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011); приказ от 19 декабря 2012 г. № 1067;
2. Примерной основной образовательной программой образовательного учреждения. Основная школа. – М.: Просвещение, 2012. – 342 с. (Стандарты второго поколения);
3. Основной образовательной программой ООО;
4. Авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);
5. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура», 5-7 классы: пособие для учителей
6. Учебным планом на 2017-2018 учебный год.
7. Положением о рабочей программе по учебному предмету, курсу муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей Эрудит» (ФГОС ООО)

Программа ориентирована на УМК:

1. Рабочая программа. Физическая культура. 5-9 классы Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2012
2. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2010. - Физическая культура. 5-7 классы, учеб. для общеобразовательных учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]
3. Тестовый контроль 5-9 класс-М.: Просвещение, 2014
4. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура», 5-7 классы: пособие для учителей -М.: Просвещение, 2013

### *1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея*

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач

- Содействовать гармоничному физическому развитию, закреплять навыков правильной осанки, развивать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
  - Обучать основам базовых видов двигательных действий;
- Способствовать дальнейшему развитию координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- Формировать основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
  - Вырабатывать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
  - Углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
  - Воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
  - Вырабатывать организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
  - Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
  - Воспитывать инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
  - Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **1.3. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета**

Количество часов, отведённое на изучение физической культуры согласно учебному плану лицея 105 часов в год при учебной нагрузке 3 часа в неделю.

### **1.4. изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы лицея и распределена на программный материал по спортивным играм баскетбола, волейбола.

Согласно годового календарного графика работы лицея, будет проведена промежуточная аттестация; в связи с этим будет сделана корректировка программы.

## **1.5. используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;**

### **Отслеживание результатов производится через следующие формы контроля:**

- тематический (теоретические знания по теме)
- итоговый (сдача контрольных нормативов по теме)
- контроль проверки двигательной подготовленности;
- контрольный учет физических упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- групповой (итоговые нормативы у отдельной группы учащихся)
- фронтальный (проверка знаний, сдача нормативов – выборочно)
- индивидуальный (индивидуальная работа с учащимися)
- текущая (выполнение нормативов и применение знаний и навыков в процессе урока)

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

**По основам знаний.** Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении по времени.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. несинхронность выполнения упражнения.

<i>Характеристика цифровой оценки (отметки)</i>	
Оценка «5»	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, допускается наличие мелких ошибок, в надлежащем темпе, легко и четко.
Оценка «4»	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3»	выставляется, если допущены. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена две значительные ошибки и несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
Оценка «2»	выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

## **1.6. формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.**

**Формы организации учебного процесса:** программа предусматривает проведение комбинированных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт.

Используются **формы работы:** индивидуальные, групповые, парные, фронтальные

Данная программа реализуется через:

- личностно-ориентированные технологии,
- здоровьесберегающие технологии,
- технологии критического мышления,
- технологии проектного обучения,
- системно-деятельностный подход

**Методы:** словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, метод проблемного изложения, исследовательский, практические методы.

**Средства обучения:**

Печатные, наглядные, демонстрационные, электронные образовательные ресурсы, аудиовизуальные (слайды, видеофильмы)

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

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

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в основной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, спортивные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время осуществляется за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего ее ключевой формы – урока физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока используется:

- дифференцированный и индивидуальный подход для учащихся: с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств;
- строиться так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности;
- усиливается акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- больше внимания уделяется обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физической культурой.

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

*Универсальными компетенциями* учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*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, накоплении 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 особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

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;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

В области коммуникативной культуры:

- 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 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* 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. 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;

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;
- 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;

В области эстетической культуры:

- 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;

В области физической культуры:

- 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;

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

## **2. Планируемые образовательные результаты: личностные, метапредметные и предметные освоения учебного предмета**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивная игра волейбол	18			9	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		15	3	
4	Легкая атлетика	24	12			12
5	Лыжная подготовка	18			18	
6	Спортивная игра баскетбол	21	15	6		
7	Элементы единоборств	6			3	3
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>24</b>

### 4. Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы лицея и распределена на программный материал по спортивным играм баскетбола, волейбола.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

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

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

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушаг, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

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

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

**Требования к уровню подготовки:**

**Знать/понимать:**

- основы истории развития олимпийского движения;
  - особенности развития избранного (волейбола) вида спорта;
  - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
  - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
  - психофункциональные особенности собственного организма;
  - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
  - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
  - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

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

### Демонстрировать:

№ 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—5,5	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,4	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,6—5,2	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,5—5,1	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	10,0	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,9	9,3—8,8	8,5

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160—180 165—180 170—190 180—195 190—205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150—175 155—175 160—180 160—180 165—185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000—1100 1100—1200 1150—1250 1200—1300 1250—1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850—1000 900—1050 950—1100 1000—1150 1050—1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силы	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			

	раз (мальчик и)							
	на низкой переклад ине из виса лежа, кол-во раз (девочки )	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5. 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16



**Календарно - тематический поурочный план  
1 четверть (27 часов)**

№ УРОКА	РАЗДЕЛ/ТЕМА УРОКА	ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА	КОЛ- ВО ЧАСО В	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА	
				По плану	По факту
				7В	
<b>Легкая атлетика (12 часов) Основы знаний (в процессе уроков)</b>					
1/1	Легкая атлетика	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	1	02.09	
2/2	Легкая атлетика	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Физическое развитие человека.	1	04.09-09.09	
3/3	Легкая атлетика	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Из истории физической культуры.	1	04.09-09.09	
4/4	Легкая атлетика	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.	1	04.09-09.09	
5/5	Легкая атлетика	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Физические упражнения, их	1	11.09-16.09	

		влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.			
6/6	Легкая атлетика	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	11.09-16.09	
7/7	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ.	1	11.09-16.09	
8/8	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	18.09-23.09	
9/9	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	18.09-23.09	
10/10	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	18.09-23.09	
11/11	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	1	25.09-30.09	
12/12	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	1	25.09-30.09	
<b>Спортивные игры-15 часов (баскетбол) Основы знаний (в процессе урока)</b>					
13/1	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	1	25.09-30.09	
14/2	Спортивные игры	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	02.10-07.10	
15/3	Спортивные игры	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	02.10-07.10	
16/4	Спортивные игры	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	02.10-07.10	

		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола			
<b>17/5</b>	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	<b>09.10-14.10</b>	
<b>18/6</b>	Спортивные игры	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	<b>09.10-14.10</b>	
<b>19/7</b>	Спортивные игры	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	<b>09.10-14.10</b>	
<b>20/8</b>	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	<b>16.10-21.10</b>	
<b>21/9</b>	Спортивные игры	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	<b>16.10-21.10</b>	
<b>22/10</b>	Спортивные игры	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	<b>16.10-21.10</b>	
<b>23/11</b>	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	<b>23.10-28.10</b>	
<b>24/12</b>	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.	1	<b>23.10-28.10</b>	

		Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств			
<b>25/13</b>	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	<b>23.10-28.10</b>	
<b>26/14</b>	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	<b>6.11-11.11</b>	
<b>27/15</b>	Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации.	1	<b>6.11-11.11</b>	
<b>Календарно - тематический поурочный план 2 четверть (21 час)</b>					
<b>Спортивные игры-6 часов (баскетбол) Основы знаний (в процессе урока)</b>					
<b>28/1</b>	Спортивные игры	Броски мяча с места. Передачи мяча..Игровое взаимодействие.	<b>1</b>	<b>6.11-11.11</b>	
<b>29/2</b>	Спортивные игры	Броски мяча с ведения. Передачи мяча..Игровое взаимодействие	<b>1</b>	<b>13.11-18.11</b>	
<b>30/3</b>	Спортивные игры	Броски мяча с ведения. Передачи мяча..Игровое взаимодействие	<b>1</b>	<b>13.11-18.11</b>	
<b>31/4</b>	Спортивные игры	Проход к кольцу, два шага, бросок. Броски в кольцо со штрафной линии. Броски с разных точек	<b>1</b>	<b>13.11-18.11</b>	
<b>32/5</b>	Спортивные игры	Проход к кольцу, два шага, бросок. Броски в кольцо со штрафной линии. Броски с разных точек	<b>1</b>	<b>20.11-25.11</b>	
<b>33/6</b>	Спортивные игры	Основные ошибки в баскетболе, жесты судей, размеры площадки, состав команды, замены, основные правила	<b>1</b>	<b>20.11-25.11</b>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) Основы знаний (в процессе уроков)</b>					
<b>34/1</b>	Гимнастика	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	<b>1</b>	<b>20.11-25.11</b>	
<b>35/2</b>	Гимнастика	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>1</b>	<b>27.11-02.12</b>	
<b>36/3</b>	Гимнастика	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>1</b>	<b>27.11-02.12</b>	
<b>37/4</b>	Гимнастика	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>1</b>	<b>27.11-02.12</b>	
<b>38/5</b>	Гимнастика	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий.	<b>1</b>	<b>04.12-09.12</b>	

		Спортивные игры. Развитие выносливости			
<b>39/6</b>	Гимнастика	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>1</b>	<b>04.12-09.12</b>	
<b>40/7</b>	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	<b>1</b>	<b>04.12-09.12</b>	
<b>41/8</b>	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	<b>1</b>	<b>11.12-16.12</b>	
<b>42/9</b>	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	<b>1</b>	<b>11.12-16.12</b>	
<b>43/10</b>	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	<b>1</b>	<b>11.12-16.12</b>	
<b>44/11</b>	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей	<b>1</b>	<b>18.12-23.12</b>	
<b>45/12</b>	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	<b>1</b>	<b>18.12-23.12</b>	
<b>46/13</b>	Гимнастика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	<b>1</b>	<b>18.12-23.12</b>	
<b>47/14</b>	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и	<b>1</b>	<b>25.12-28.12</b>	

		слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей. Упражнения на брусьях			
48/15	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей. Упражнения на брусьях	1	25.12-28.12	
<b>Календарно - тематический поурочный план</b>					
<b>3 четверть (33 часа)</b>					
<b>Гимнастика с элементами акробатики (3 часа) Основы знаний (в процессе уроков)</b>					
49/1	Гимнастика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	1	11.01-13.01	
50/2	Гимнастика	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей	1	11.01-13.01	
51/3	Гимнастика	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	1	15.01-20.01	
<b>Лыжная подготовка (18 часов) Основы знаний (в процессе урока)</b>					
52/1	Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	15.01-20.01	
53/2	Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	15.01-20.01	
54/3	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	22.01-27.01	
55/4	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход.	1	22.01-27.01	

		Прохождение дистанции 1 км.			
<b>56/5</b>	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>1</b>	<b>22.01-27.01</b>	
<b>57/6</b>	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	<b>1</b>	<b>29.01-03.02</b>	
<b>58/7</b>	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	<b>1</b>	<b>29.01-03.02</b>	
<b>59/8</b>	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	<b>1</b>	<b>29.01-03.02</b>	
<b>60/9</b>	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<b>1</b>	<b>05.02-10.02</b>	
<b>61/10</b>	Лыжная подготовка	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	<b>1</b>	<b>05.02-10.02</b>	
<b>62/11</b>	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	<b>1</b>	<b>05.02-10.02</b>	
<b>63/12</b>	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	<b>1</b>	<b>12.02-17.02</b>	
<b>64/13</b>	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	<b>1</b>	<b>12.02-17.02</b>	
<b>65/14</b>	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	<b>1</b>	<b>12.02-17.02</b>	

<b>66/15</b>	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов.	<b>1</b>	<b>19.02-24.02</b>	
<b>67/16</b>	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	<b>1</b>	<b>19.02-24.02</b>	
<b>68/17</b>	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	<b>1</b>	<b>19.02-24.02</b>	
<b>69/18</b>	Лыжная подготовка	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	<b>1</b>	<b>26.02-03.03</b>	
<b>Спортивные игры- 9 часов (волейбол) Основы знаний (в процессе урока)</b>					
<b>70/1</b>	Спортивные игры	Техника безопасности на уроках волейбола, стойки игрока и перемещение в стойках по площадке, размеры площадки, правила игры, жесты судьи, подвижная игра с волейбольными мячами	<b>1</b>	<b>26.02-03.03</b>	
<b>71/2</b>	Спортивные игры	Передача мяча над собой . Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<b>1</b>	<b>26.02-03.03</b>	
<b>72/3</b>	Спортивные игры	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<b>1</b>	<b>05.03-10.03</b>	
<b>73/4</b>	Спортивные игры	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<b>1</b>	<b>05.03-10.03</b>	
<b>74/5</b>	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>1</b>	<b>05.03-10.03</b>	
<b>75/6</b>	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>1</b>	<b>12.03-17.03</b>	
<b>76/7</b>	Спортивные игры	Проведение спортивных эстафет с волейбольными мячами на	<b>1</b>	<b>12.03-17.03</b>	



		скорость			
<b>77/8</b>	Спортивные игры	Проведение теста «Метание набивного мяча на дальность»	<b>1</b>	<b>12.03-17.03</b>	
<b>78/9</b>	Спортивные игры	Подведение итогов по учебной четверти. Сдача задолжниками учебные нормативы. Тестирование по теоретической части.	<b>1</b>	<b>19.03-23.03</b>	
<b>Элементы единоборств -3 ч Основы знаний (в процессе урока)</b>					
<b>79/1</b>	Элементы единоборств	Техника безопасности. Стойки и передвижения. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	<b>1</b>	<b>19.03-23.03</b>	
<b>80/2</b>	Элементы единоборств	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	<b>1</b>	<b>19.03-23.03</b>	
<b>81/3</b>	Элементы единоборств	Силовые упражнения и единоборства в парах	<b>1</b>	<b>02.04-07.04</b>	
<b>Календарно - тематический поурочный план 4 четверть (24 часа)</b>					
<b>Элементы единоборств -3 ч Основы знаний (в процессе урока)</b>					
<b>82/1</b>	Элементы единоборств	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Оказание первой помощи при травмах.	<b>1</b>	<b>02.04-07.04</b>	
<b>83/2</b>	Элементы единоборств	Упражнения в парах. Овладение приёмами страховки. Подвижные игры.	<b>1</b>	<b>02.04-07.04</b>	
<b>84/3</b>	Элементы единоборств	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	<b>1</b>	<b>09.04-14.04</b>	
<b>Спортивные игры-9 часов (волейбол) Основы знаний (в процессе урока)</b>					
<b>85/1</b>	Спортивные игры	. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей	<b>1</b>	<b>09.04-14.04</b>	
<b>86/2</b>	Спортивные игры	. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей	<b>1</b>	<b>09.04-14.04</b>	

<b>87/3</b>	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно –силовых способностей	<b>1</b>	<b>16.04-21.04</b>	
<b>88/4</b>	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно –силовых способностей	<b>1</b>	<b>16.04-21.04</b>	
<b>89/5</b>	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.	<b>1</b>	<b>16.04-21.04</b>	
<b>90/6</b>	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.	<b>1</b>	<b>23.04-28.04</b>	
<b>91/7</b>	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей	<b>1</b>	<b>23.04-28.04</b>	
<b>92/8</b>	Спортивные игры	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей	<b>1</b>	<b>23.04-28.04</b>	
<b>93/9</b>	Спортивные игры	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей	<b>1</b>	<b>03.05-05.05</b>	
<b>Легкая атлетика (12 часов) Основы знаний (в процессе уроков)</b>					
<b>94/1</b>	Легкая атлетика	Высокий старт10-15 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (30-40 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>1</b>	<b>03.05-05.05</b>	
<b>95/2</b>	Легкая атлетика	Высокий старт10-15 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (30-40 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>1</b>	<b>07.05-12.05</b>	

<b>96/3</b>	Легкая атлетика	Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (30–40 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>1</b>	<b>07.05-12.05</b>	
<b>97/4</b>	Легкая атлетика	Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (30–40 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>1</b>	<b>07.05-12.05</b>	
<b>98/5</b>	Легкая атлетика	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>1</b>	<b>14.05-19.05</b>	
<b>99/6</b>	Легкая атлетика	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег .3x10 м.	<b>1</b>	<b>14.05-19.05</b>	
<b>100/7</b>	Легкая атлетика	Прыжок в высоту с 9-13 беговых шагов Приземление .ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>1</b>	<b>14.05-19.05</b>	
<b>101/8</b>	Легкая атлетика	Прыжок в высоту с 9-13 беговых шагов. Отталкивание. . Специальные беговые упражнения. Зачёт	<b>1</b>	<b>21.05-26.05</b>	
<b>102/9</b>	Легкая атлетика	Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов	<b>1</b>	<b>21.05-26.05</b>	
<b>103/10</b>	Легкая атлетика	Метание малого мяча весом 150 гр. на дальность. Броски набивных мячей.	<b>1</b>	<b>21.05-26.05</b>	
<b>104/11</b>	Легкая атлетика	Бег 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>1</b>	<b>28.05-31.05</b>	
<b>105/12</b>	Легкая атлетика	Бег 1000 м . Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>1</b>	<b>28.05-31.05</b>	

### 6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
1.	Авторские рабочие программы по физической культуре.	Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений: 1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич – М.: Просвещение, 2011. Лях В.И. 2.Рабочая программа. Физическая культура.5-9 классы Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2013
2.	Учебник по физической культуре	1.В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2010. - Физическая культура.5-7 классы, учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; 2.Тестовый контроль 5-7 класс 3.Методические рекомендации 5-6-7 класс
3	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
5	Методические издания по физической культуре	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
6.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

### 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
1.1	Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
1.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
2	<b>Технические средства обучения</b>		
2.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
2.2	Копировальный аппарат	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.3	Цифровая видеокамера	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.4	Цифровая фотокамера	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.5	Мультимедиапроектор	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2.6	Экран (на штативе или навесной)	Д	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
3	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
<i>Гимнастика</i>			
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
3.3	Козёл гимнастический	К	
3.4	Перекладина гимнастическая	Г	
3.5	Брусья гимнастические параллельные	Г	

3.6	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
3.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
3.9	Комплект навесного оборудования	Г	Перекладины, брусья
3.10	Тяжелоатлетические гантели	Г	
3.11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
3.12	Гантели	Г	
3.13	Коврик гимнастический	К	
3.14	Маты гимнастические	Г	
3.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
3.16	Мяч малый (теннисный)	Г	
3.17	Скакалка гимнастическая	К	
3.18	Мяч малый для метания	К	
3.19	Палка гимнастическая	К	
3.20	Обруч гимнастический	К	
3.21	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Легкая атлетика</i>			
3.22	Стойки разметочные на опоре	Г	
3.23	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
3.24	Рулетка измерительная (10м)	Д	
3.25	Номера нагрудные	Г	
3.26	Гранаты для метания	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
3.27	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.28	Мячи баскетбольные	Г	
3.29	Сетка волейбольная	Д	
3.30	Мячи волейбольные	Г	
3.31	Сетка для ворот футбола	Г	
3.32	Мячи футбольные	Г	
3.33	Номера нагрудные	Г	
3.34	Насос для накачивания мячей.	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			

3.35	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
4	<b><i>Спортивные залы (кабинеты)</i></b>		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек.
4.2	Малый спортивный зал		
4.3	Кабинет учителя		Включает себя рабочий стол, стулья, шкафы для книг и одежды
5	<b><i>Пришкольный стадион (площадка)</i></b>		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
5.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
5.6	Гимнастический городок	Д	
5.7	Полоса препятствий	Д	
5.8	Лыжная трасса	Д	

**П р и м е ч а н и е.**

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

### 8. Лист внесения изменений в Рабочую программу

УТВЕРЖАДАЮ:  
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»  
\_\_\_\_\_ Н.Т. Иванова

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

### Лист корректировки рабочей программы

Предмет \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ . Учитель \_\_\_\_\_

Название раздела, темы по КТП	Кол час	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Кол час	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия

Учитель \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

Руководитель МО \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

Зам директора по УР \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )