

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»**

**Утверждаю
Директор школы:**



Малафеева Е.В.

от 24.08.2016 г.

**Согласовано
Председатель НМС:
Суханова О.В.
протокол заседания НМС
№ 7 от 23.08.2016 г.**

**Рассмотрено
На заседании ШМО:
Богданова С.В.
протокол заседания ШМО
№ 3 от 03.06.2016 г.**

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 7 а, б, классов
на 2016-2017 учебный год**

Программа рассчитана на 105 часов, 3 часа в неделю

**Учитель: Бурлакова Алла Борисовна,
высшая квалификационная категория**

г. Радужный

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе «Примерной программы основного общего образования по физической культуре» (2004 г) и «Комплексной программы физического воспитания» (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011г.). Она соответствует требованиям государственного компонента образовательных стандартов среднего общего образования и разработана с учетом реализуемого учебно-методического компонента: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., под ред. Виленского М.Я. «Физическая культура», 5-7 класс.- Москва: Издательство ОАО Просвещение, 2015г.

Программа рассчитана на 105 учебных часов, ее содержание составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Целью образования в области физической культуры является: формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации урока: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Требования к уровню подготовки учеников

Базовый уровень предъявления учебного материала.

Знания: основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта и плаванием) на системы дыхания, кровообращения, центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат и др.; основные компоненты физической культуры личности развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; дневник самоконтроля; здоровый образ жизни – одна из основных ценностных ориентаций; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; правила и назначение спортивных соревнований, применение основных движений физических упражнений народов Севера в повседневной жизни и их влияние на организм.

Двигательные умения и навыки.

Циклические и ациклические локомоции: бег на 60 м с максимальной скоростью; бег в равномерном темпе до 15 мин; бег до 100 м с максимальной скоростью, до 4 км в равномерном темпе с палкой; передвижение на лыжах; прыжок в длину способом «согнув ноги»; прыжок в высоту способом «перешагивание»; тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двух ног; национальные прыжки через нарты.

Метания на дальность и меткость: метание малого мяча с 3-6 шагов разбега; метание малого мяча с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 10-15 м; метание малого мяча по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м; метание шишек, снежков, камней в цель; метание палки на дальность.

Гимнастические и акробатические упражнения: комбинация из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинация вольных упражнений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч) или комбинация гимнастических элементов; акробатическая комбинация: кувырки вперед и назад, стойка на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки); простейшие элементы единоборств.

Командные (игровые) виды спорта: спортивная игра по упрощенным правилам; правила соревнований: по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Самостоятельное составление комплексов упражнений на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдение правил самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Минимальные требования к подготовленности учащихся.

Должен знать: о гигиене сна, питания, труда и отдыха; влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развитии волевых и нравственных качеств; основных приемах самоконтроля; врачебном контроле во время занятий; правилах самостоятельной тренировки двигательных способностей; о применении основных движений физических упражнений народов Севера в повседневной жизни и их влиянии на организм.

Должен уметь: бегать на короткие дистанции – до 60 м – с максимальной скоростью и на длинные дистанции – от 1500 до 2000 м – в доступном темпе; ходить на лыжах основными способами (двухшажным попеременным ходом, одновременными ходами: бесшажным, одношажным, двухшажным); прыгать в длину и высоту с разбега одним из спортивных способов. метать малый мяч на дальность и меткость с разбега, в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м; выполнять комбинацию из четырех элементов на одном из гимнастических снарядов; комбинацию движений с предметами и без предметов и акробатическую композицию; играть в спортивные игры по упрощенным правилам; знать правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу; использовать физические упражнения и игры с целью отдыха, восстановления сил, укрепления здоровья, повышения работоспособности, развития физических качеств.

Должен иметь по окончании основной школы природы показатели развития основных физических качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

знать (понимать)

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности учащихся основной школы (ОУУН)

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей сфере, правила здорового образа жизни;
 - владение умениями совместной деятельности.

В результате освоения учебного материала предмета «Физическая культура» у учащихся формируются следующие **ключевые компетенции:**

1. Компетенции, необходимые для продолжения образования: сформирована положительная мотивация на продолжение обучения и личностный рост, усвоил обязательный минимум содержания основного общего образования на уровне федеральных государственных образовательных стандартов.

2. Компетенции, необходимые для адаптации к жизни в обществе: знает и применяет установленные нормы и правила поведения в социуме; осознает собственную индивидуальность и свою ответственность за свои поступки.

3. Компетенции, формирующие культуру личности человека: освоил культуру внешнего вида, одежды.

4. Компетенции, формирующие ответственное отношение к своему здоровью: знает и соблюдает нормы здорового образа жизни и личной гигиены; знает опасности вредных привычек; знает особенности физического, физиологического развития своего организма; знает и владеет основами физической культуры, простейшими приемами доврачебной помощи; физическое и психическое здоровье.

На основании приказа Минобрнауки России от 03 июня 2008 г. №164 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования» (утвержден приказом Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования») в программу внесены изменения. Из раздела «Легкая атлетика» 4 учебных часа переведены в раздел спортивных игр. Цель таких изменений: расширение знаний, двигательных умений и навыков в области спортивных игр.

На основании приказа УОиМП г.Радужный №628 от 13 декабря 2012 года «Об исполнении решения Коллегии «Профессиональная ориентация как инструмент жизненного самоопределения молодежи» в содержание предмета «Физическая культура» включена информация профориентационной направленности, которая содержится в календарно-тематическом планировании в разделе «Профориентационная работа».

Контроль уровня обученности

Формы контроля и система оценивания учащихся.

1. По основам знаний: метод устного опроса, программированный метод.

2. По технике владения двигательными действиями: метод наблюдения, метод вызова, метод выполнения упражнения, комбинированный метод.

3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: метод наблюдения, метод опроса.

4. По уровню физической подготовленности: сдача нормативов, соревновательный метод.

5. Система оценки результативности: текущий контроль осуществляется по качеству выполнения индивидуальных заданий; итоговый контроль – соревновательным методом.

Контроль двигательной подготовленности и уровня развития физических качеств.

Данный вид контроля предполагает проверку знаний, умений и навыков; уровня развития физических качеств учащихся. Способности детей определяются на основании нормативных требований для учащихся 7 класса.

Наименование контрольных тестов и упражнений	нормативы					
	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на дистанцию 30 метров (сек)	5,8	5,7	5,2	6,1	6,0	5,5
Бег на дистанцию 60 метров (сек)	11,1	10,4	9,8	11,0	10,4	9,8
Бег на дистанцию 1000 метров (мин, сек)	4.43	4.31	4.14	5.03	4.51	4.34

Бег на дистанцию 1500 метров (мин, сек)	8.10	7.50	7.30	8.40	8.20	8.00
Льжные гонки на дистанцию 1 км (мин, сек)	7.30	6.30	6.00	8.00	7.00	6.30
Льжные гонки на дистанцию 2 км (мин, сек)	14.30	14.00	13.00	15.00	14.30	14.00
Льжные гонки на дистанцию 3 км (мин, сек)	-	-	-	-	-	-
Прыжки в длину с места (см)	137	152	177	134	147	170
Прыжки в длину с разбега (см)	290	350	380	240	300	350
Прыжки в высоту с разбега (см)	100	110	120	90	100	110
Тройной национальный прыжок (см)	500	520	560	420	460	480
Прыжки через нарты (высота:40 см-м, 20 см-дев.)	50	55	60	40	45	50
Метание мяча в цель 150 гр. (м)	28	32	38	17	21	26
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. (раз)	26	29	33	25	27	30
Подтягивание на перекладине (раз)	4	5	7	6	8	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(раз)	18	24	31	10	15	19
Наклон вперед из положения сидя (раз)	5	9	15	5	9	15
Челночный бег 3x10 м. (сек)	11,0	10,7	10,3	11,5	11,1	10,8
Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	45	70	110	45	70	110
Соединение элементов на перекладине	по технике исполнения					
Акробатическое соединение	по технике исполнения					
Лазание по канату в 2 и 3 приема	по технике исполнения					
Опорный прыжок ноги врозь	по технике исполнения					
Одновременный одношажный ход	по технике исполнения					
Попеременный двухшажный ход	по технике исполнения					
Бросок в кольцо после ведения	по технике исполнения					

Учебно-тематический план, 7 класс

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Практическая часть				Контроль уровня двигательной подготовленности				Контроль уровня физической подготовленности				Всего часов
		1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	
1	Основы знаний	1	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	3
2	Легкая атлетика	5	-	-	4	-	-	-	-	11	-	-	9	29
3	Гимнастика	-	13	-		-	7	-	-	-	1	-	-	21
4	Льжная подготовка	-	-	13	2	-	-	2	1		-	-	-	18
5	Спортивные игры	9	-	12	7	1	-	3	2	-	-	-	-	34
	Итого	15	13	25	15	1	7	5	3	11	1	-	9	105

Основное содержание

1. Основы знаний (в процессе уроков).

Основные приемы самоконтроля (пульс, дыхание). Правила безопасности на занятиях легкой атлетики, лыжной подготовки. Правила занятий на гимнастических снарядах, самостраховка при выполнении упражнений. Правила поведения при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Двигательный режим школьника в дни летних каникул. Правила поведения во время купания.

2. Легкая атлетика (29).

Спринтерский и скоростной бег до 40 м, бег 60 м с низкого старта, прыжки в длину с разбега согнув ноги, прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание», метание малого мяча 150 г. на дальность с 4-5 шагов и с разбега. Медленный бег до 6 мин, бег 1500 м.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости (с различными предметами и без них).

3. Гимнастика (21).

Команда «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага». Полуповороты направо, налево, повторение материала 4-5 классов. Перестроение в две и три шеренги, две и три колонны.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, соединение из 3-4 элементов. Девочки: кувырок назад в полушпагат, соединение из 3-4 элементов.

Перекладина, низкая жердь: мальчики: переворот в упор толчком двух ног, соскок махом назад, соединение из 2-3 элементов. Девочки: махом одной и толчком другой переворот, соединение из 2-3 элементов.

Опорные прыжки: мальчики: согнув ноги через козла в ширину (высота 110 см). Девочки: ноги врозь через козла в ширину (высота 105 см).

Лазание: лазание по канату в два приема мальчики, в три приема девочки.

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, упражнения на дыхание.

4. Лыжная подготовка (18).

Одноопорное скольжение без палок, одновременные одношажный, двухшажный и бесшажные ходы, торможение плугом и упором, подъем елочкой, подъем в гору скользящим шагом, повороты на месте махом, спуски со склонов в основной стойке. Прохождение дистанции до 3,5 км.

5. Спортивные игры (34):

Баскетбол: повороты на месте, передачи одной рукой от плеча, броски по кольцу после ловли, передачи мяча со сменой мест, ведение мяча со сменой направления, передачи в движении, броски по кольцу после ведения. Учебные игры 3х3, 4х4, 5х5.

Волейбол: передачи мяча сверху, прием мяча снизу, прием мяча сверху через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра по упрощенным правилам.

Учебно-методическое обеспечение

1. Методическая литература:

- В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», издательство «Просвещение», 2011 г.
- Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 год;

2. Периодические издания: журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование».

3. Учебники:

- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., под ред. Виленского М.Я. «Физическая культура», 5-7 класс.- Москва: Издательство ОАО Просвещение, 2015г.

4.Дидактические материалы: картотека подвижных игр и эстафет, методические разработки внеклассных мероприятий.

5.Средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование:

- *уроки легкой атлетика:* мячи для метания, секундомер, гранаты для метания, эстафетные палочки, кегли, стойки;
- *уроки гимнастики:* маты, бревно, палки, стенка, скамейки, брусья гимнастические; обручи, скакалки, канат;
- *уроки спортивных и подвижных игр:* мячи баскетбольные, мячи волейбольные, малые мячи, стойки, щиты и кольца баскетбольные, волейбольная сетка;
- *уроки лыжной подготовки:* лыжи, лыжные палки, лыжные крепления, лыжные ботинки.

Календарно-тематическое планирование, 7 __ класс

1 четверть

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала	ОУУН	ЗУН	Форма контроля	Дата проведения	
						план	факт
Основы знаний (1 час).							
1	Основные приемы самоконтроля	Беседа об основных приемах самоконтроля (измерение пульса, дыхания и т.д.)	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать приемы самоконтроля	наблюдение		
Легкая атлетика (16 часов).							
2	Правила безопасности при беге, прыжках и метании	Беседа о правилах безопасности на уроках легкой атлетики (при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений), одежда и обувь на уроках физической культуры.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать правила безопасности на уроках легкой атлетики	наблюдение		
3	Спринтерский бег до 40 метров	Медленный бег до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Спринтерский бег на дистанцию до 40 метров..	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять низкий старт	наблюдение		
4	Бег на 30 метров	Медленный бег до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 30 метров на результат.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять тестовые задания	Сдача нормативов		
5	Бег на 60 метров	Медленный бег до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять тестовые задания	Сдача нормативов		
6	Прыжки в длину с разбега	Медленный бег до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь прыгать в длину с разбега	Наблюдение		
7	Прыжки в длину с разбега	Медленный бег до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь прыгать в длину с разбега	Наблюдение		

8	Прыжки в длину с разбега	Медленный бег до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять тестовые задания	Сдача нормативов		
9	Бег на 1000 метров	Бег в медленном темпе до 5 мин. ОРУ типа зарядки. Бег на 1000 метров на результат.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь преодолевать дист.1000м	Сдача нормативов		
10	Бег на 1500 метров	Бег в медленном темпе до 5 мин. ОРУ типа зарядки. Бег на 1500 метров на результат.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь преодолевать дист. 1500м	Сдача нормативов		
11	Метание мяча на дальность	Бег в медленном темпе до 5 мин. ОРУ типа зарядки. Метание мяча 150 г на дальность с 3-4 шагов разбега.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь метать мяч на дальность	Наблюдение		
12	Метание мяча на дальность	Бег в медленном темпе до 5 мин. ОРУ типа зарядки. Метание мяча 150 г с 3-4 шагов разбега на результат.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь метать мяч на дальность	Сдача нормативов		
13	Челночный бег 3x10 м	Бег в медленном темпе до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение челночного бега на результат. «Перестрелка».	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять тестовые задания	Сдача нормативов		
14	Подтягивание из вися на перекладине	Бег в медленном темпе до 5 мин. ОРУ. Подтягивание из вися на результат. Подвижная игра «Пионербол».	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять тестовые задания	Сдача нормативов		
15	Подъем туловища из положения лежа	Бег в медленном темпе до 5 мин. ОРУ. Подъем туловища из положения лежа на результат. Подвижная игра «Перестрелка».	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять тестовые задания	Сдача нормативов		
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Бег в медленном темпе до 5 мин. ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Подвижная игра «Пионербол».	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять тестовые задания	Сдача нормативов		
17	Прыжки в длину с места	Бег в медленном темпе до 5 мин. ОРУ. Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Пионербол».	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять тестовые задания	Сдача нормативов		

Спортивные игры (10 часов).

18	Техника безопасности на уроках спортивных игр	<i>Баскетбол.</i> Беседа о правилах техники безопасности на уроках спортивных игр.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать правила безопасности на уроках спорт	Наблюдение		
19	Ловля и передача мяча с сопротивлением противника	Медленный бег, ОРУ. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением противника.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь передавать мяч с сопр.противника	Наблюдение		
20	Ведение мяча с	Медленный бег, ОРУ. Ведение мяча с пассивным	Исследование	Уметь вести мяч	Наблюдение		

	сопротивлением защитника	сопротивлением защитника.	несложных практ. ситуаций	с сопротивл. защитника			
21	Броски мяча в кольцо с противодействием	Медленный бег, ОРУ. Броски мяча в кольцо с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8м в прыжке.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь бросать мяч в кольцо с сопротивлением	Наблюдение		
22	Перехват мяча	Медленный бег, ОРУ. Освоение индивидуальной техники защиты, перехват мяча. Повторение ранее изученных элементов баскетбола.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать элементы баскетбола	наблюдение		
23	Позиционное нападение с изменением позиций	Медленный бег, ОРУ. Освоение тактики игры: позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Мини-баскетбол.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать элементы баскетбола	наблюдение		
24	Нападение быстрым прорывом	Медленный бег, ОРУ. Освоение тактики игры: нападение быстрым прорывом. Мини-баскетбол.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать элементы баскетбола	наблюдение		
25	Игра по правилам мини-баскетбола	Медленный бег, ОРУ. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам мини-баскетбола.	Контроль и оценка своей деятельности	Знать элементы баскетбола	КТУ (контроль техники выполнения упражнений)		
26	Игра по правилам мини-баскетбола	Медленный бег, ОРУ. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам мини-баскетбола.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать элементы баскетбола	наблюдение		
27	Игра по правилам мини-баскетбола	Медленный бег, ОРУ. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам мини-баскетбола.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать элементы баскетбола	наблюдение		

2 четверть

Гимнастика (21 час)

28	Правила безопасности на уроках гимнастики	Беседа по теме «Техника безопасности на уроках гимнастики (самостраховка, работа на снарядах и т.д.)». Прыжки со скакалкой. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать правила ТБ на уроках гимнастики	Наблюдение		
29	Строевые упражнения	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте (в движении). Строевые упражнения: «Полоборота направо (налево)!\», «Полшага!\», «Полный шаг!\».	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять строевые упражнения	Наблюдение		
30	Общеразвивающие упражнения без предметов	Прыжки со скакалкой. общеразвивающие упражнения без предметов с сочетанием работы рук, ног, туловища; простые связки, в парах и т.д.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять ОРУ без предметов	Наблюдение		

31	Общеразвивающие упражнения с предметами	Прыжки со скакалкой. общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (набивными мячами, гантелями, обручами и т.д.).	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять ОРУ с предметами	Наблюдение		
32	Кувырок вперед и назад	Акробатика. Прыжки со скакалкой, ОРУ. Кувырок вперед и назад. Повторение элементов 5-6 классов (стойка на лопатках, мост из положения лежа, стоя и т.д.).	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять акробатические элементы	Наблюдение		
33	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м)	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Повторение ранее изученных элементов. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять акроб.элемен.	Наблюдение		
34	Кувырок назад в полушпагат (д)	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Повторение ранее изученных элементов. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики) на оценку. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять акроб.элемен.	КТУ		
35	Акробатическое соединение	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Выполнение акробатического соединения. Кувырок назад в полушпагат (девочки) на оценку.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять акроб.элемен.	КТУ		
36	Акробатическое соединение	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Выполнение акробатического соединения на оценку.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать комплекс ОРУ	КТУ		
37	Подъем переворотом в упор	Перекладина. Прыжки со скакалкой, ОРУ. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м), махом одной и толчком другой на нижнюю жердь (д).	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упр-я на перекл.	Наблюдение		
38	Подъем переворотом в упор	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м), махом одной и толчком другой на нижнюю жердь (д) на оценку.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять упр	КТУ		
39	Передвижение в вися (м)	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Передвижение в вися на перекладине (м), разучивание соединения на перекладине из 2-3 элементов (д).	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять упр	Наблюдение		
40	Махом назад соскок	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Махом назад соскок на перекладине (м), соединение на брусьях (д).	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упр	Наблюдение		
41	Соединение из 2-3 элементов на перекладине	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Махом назад соскок (м) на оценку. Соединение из 2-3 элементов (д) на оценку.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять упр	КТУ		
42	Соединение из 2-3	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Выполнение	Контроль и	Уметь	КТУ		

	элементов на перекладине	соединения на перекладине из 2-3 элементов на оценку (м).	оценка своей деятельности	выполнять упр-я на перекл.			
43	Опорный прыжок через козла	Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой, ОРУ. Опорный прыжок через козла в ширину (высота 100-115 см) согнув ноги (м), ноги врозь (д).	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять опорный прыж	Наблюдение		
44	Опорный прыжок через козла	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Опорный прыжок через козла в ширину.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять опорный прыж	Наблюдение		
45	Опорный прыжок через козла	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Выполнение опорного прыжка на оценку.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять опорный прыж	КТУ		
46	Правила преодоления полосы препятствий.	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Беседа о правилах безопасности при преодолении полосы препятствий. Прыжки со скакалкой на оценку.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать правила преодоления пол.препятст.	Сдача нормативов		
47	Гимнастическая полоса препятствий.	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики, лазания, висов, упоров и прыжков.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь преодолевать полосу препят.	Наблюдение		
48	Гимнастическая полоса препятствий.	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь преодолевать полосу препят	Наблюдение		

3 четверть

Спортивные игры (15 часов).							
49	Правила и организация игры в волейбол	Беседа о правилах проведения игры в волейбол, о правилах организации уроков и соревнований по волейболу.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать правила игры и ТБ на уроках спортигр	наблюдение		
50	Стойка игрока в волейболе	Медленный бег, ОРУ. Овладение техникой передвижений, стоек и поворотов в волейболе (сесть, встать, подпрыгнуть и т.д.).	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь передвигаться на волейбольной площадке	Наблюдение		
51	Перемещения волейболиста в стойке	Медленный бег, ОРУ. Овладение техникой передвижений, стоек и поворотов в волейболе (сесть, встать, подпрыгнуть и т.д.).	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь передвигаться на волейбольной площадке	Наблюдение		
52	Ходьба, бег и выполнение заданий в волейболе	Медленный бег, ОРУ. Овладение техникой передвижений, стоек и поворотов в волейболе (сесть, встать, подпрыгнуть и т.д.).	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь передвигаться на волейбольной площадке	КТУ		
53	Передача мяча двумя руками сверху	Медленный бег, ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением	Исследование несложных	Уметь передавать мяч	Наблюдение		

		вперед.	практ. ситуаций	двумя руками			
54	Передача мяча двумя руками над собой	Медленный бег, ОРУ. Передача мяча двумя руками над собой.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь передавать мяч двумя руками	Наблюдение		
55	Передача мяча двумя руками через сетку	Медленный бег, ОРУ. Передача мяча двумя руками над собой через сетку.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь передавать мяч двумя руками	Наблюдение		
56	Круговая тренировка волейболиста	Медленный бег, ОРУ. Упражнения и передвижения волейболиста (с мячом, без мяча, стойки, передвижения и т.д.)	Исследование несложных практ. ситуаций	Владеть элементами волейбола	КТУ		
57	Нижняя прямая подача через сетку	Упражнения волейболиста. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять нижн. прямую подачу	Наблюдение		
58	Прямой нападающий удар	Упражнения волейболиста. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять напад. удар	Наблюдение		
59	Позиционное нападение с изменением позиций	Упражнения волейболиста. Игра по правилам волейбола, позиционное нападение с изменением позиций.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать о технике изменения позиций	Наблюдение		
60	Учебная игра по правилам волейбола на малой площадке	Упражнения волейболиста. Учебная игра по правилам волейбола.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать правила игры	Наблюдение		
61	Учебная игра по правилам волейбола	Упражнения волейболиста. Учебная игра по правилам волейбола.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать правила игры	Наблюдение		
62	Учебная игра по правилам волейбола на малой площадке	Упражнения волейболиста. Учебная игра по правилам волейбола.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать правила игры	КТУ		
63	Учебная игра по правилам волейбола	Упражнения волейболиста. Учебная игра по правилам волейбола.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать правила игры	Наблюдение		
Лыжная подготовка (15 часов).							
64	Техника безопасности при занятии лыжным спортом	Беседа о технике безопасности на уроках лыжной подготовки, подбор инвентаря и оборудования, одежда и обувь лыжника. Оказание первой помощи при обморожении и травмах.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать правила ТБ на уроках лыжной подгот	Наблюдение		
65	Попеременный	Повторение техники ранее изученных лыжных	Исследование несложных	Уметь передвигаться на	Наблюдение		

	двухшажный ход	ходов. Прохождение дистанции до 4 км.	практ. ситуаций	лыжах			
66	Одновременный одношажный ход	Повторение техники ранее изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь передвигаться на лыжах	Наблюдение		
67	Одновременный двухшажный ход	Повторение техники ранее изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь передвигаться на лыжах	Наблюдение		
68	Бесшажный ход	Повторение техники ранее изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь передвигаться на лыжах	Наблюдение		
69	Одновременный одношажный ход	Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции до 4 км.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь передвигаться на лыжах	Наблюдение		
70	Одновременный одношажный ход	Прохождение дистанции до 4 км одновременным одношажным ходом.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь передвигаться на лыжах	Наблюдение		
71	Одновременный одношажный ход	Прохождение дистанции до 4 км одновременным одношажным ходом.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь передвигаться на лыжах	Наблюдение		
72	Одновременный одношажный ход	Выполнение одновременного одношажного хода на оценку. Прохождение дистанции до 4 км.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь передвигаться на лыжах	КТУ		
73	Подъем в гору скользящим шагом	Техника выполнения подъема в гору скользящим шагом. Переход с хода на ход при движении на дистанции до 4 км.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упр-я на склонах	Наблюдение		
74	Подъем в гору скользящим шагом	Техника выполнения подъема в гору скользящим шагом. Переход с хода на ход при движении на дистанции до 4 км.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упр-я на склонах	Наблюдение		
75	Подъем в гору скользящим шагом	Выполнение подъема в гору скользящим шагом на оценку. Прохождение дистанции до 4 км.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять упр-я на склонах	КТУ		
76	Поворот на месте махом	Выполнение поворота на месте махом. Прохождение дистанции до 4 км.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять повороты махом	Наблюдение		
77	Преодоление буров и впадин при спусках	Техника преодоления буров и впадин при спусках со склонов. Прохождение дистанции до 4 км.	Исследование несложных	Уметь выполнять упр-я	Наблюдение		

			практ. ситуаций	на склонах			
78	Повороты, спуски, подъемы и торможение	Передвижение на дистанции до 4 км с использованием ранее изученных лыжных ходов и элементов.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять упр-я на склонах	Наблюдение		

4 четверть

Лыжная подготовка (3 часа).							
79	Прохождение дистанции 4 км	Передвижение на лыжах 4 км с использованием изученных элементов лыжной подготовки.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь передвигаться на лыжах	Наблюдение		
80	Прохождение дистанции 4 км	Передвижение на лыжах 4 км с использованием изученных элементов лыжной подготовки на оценку.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь передвигаться на лыжах	КТУ		
81	Прохождение дистанции 4 км	Передвижение на лыжах 4 км с использованием изученных элементов лыжной подготовки.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь передвигаться на лыжах	Наблюдение		
Спортивные игры (9 часов).							
82	Правила игры в футбол.	Футбол. Бег в медленном темпе до 5 мин. ОРУ. Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Исследование несложных практ. ситуаций		Наблюдение		
83	Стойки и перемещения игрока в футболе	Медленный бег, ОРУ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек футболиста.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять элементы передвижений	Наблюдение		
84	Удар по катящемуся мячу	Медленный бег, ОРУ. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять удар по мячу	Наблюдение		
85	Ведение и перехват мяча	Медленный бег, ОРУ. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, перехват мяча у соперника.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять элементы футбола	Наблюдение		
86	Мини-футбол	Медленный бег, ОРУ. Игра в мини-футбол по правилам.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь играть в футбол	Наблюдение		
87	Мини-футбол	Медленный бег, ОРУ. Игра в мини-футбол по правилам.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь играть в футбол	КТУ		
88	Мини-баскетбол	Баскетбол. Бег в медленном темпе до 5 мин. ОРУ. Игра в мини-баскетбол по правилам.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь играть в футбол	Наблюдение		

89	Мини-баскетбол	Бег в медленном темпе до 5 мин. ОРУ. Игра в мини-баскетбол по правилам.	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь играть в футбол	Наблюдение		
90	Мини-баскетбол	Бег в медленном темпе до 5 мин. ОРУ. Игра в мини-баскетбол по правилам.		Уметь играть в футбол	КТУ		
Легкая атлетика (13 часов).							
91	Прыжки в высоту с разбега.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание».	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать технику прыжков в высоту	Наблюдение		
92	Прыжки в высоту с разбега.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание».	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь прыгать в высоту спос. «Перешагив-е»	Наблюдение		
93	Прыжки в высоту с разбега.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание».	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь прыгать в высоту спос. «Перешагив.»	Наблюдение		
94	Прыжки в высоту с разбега.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение прыжков в высоту с разбега на результат.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь прыгать в высоту спос. «Перешагив.»	Сдача нормативов		
95	Подъем туловища из положения лежа	Бег в медленном темпе до 5 мин, ОРУ. Выполнение тестового упражнения на результат. Игра в волейбол по правилам.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять контр.испыт.	Сдача нормативов		
96	Силовые упражнения	Бег в медленном темпе до 5 мин, ОРУ. Выполнение тестового упражнения на результат (подтягивание – мальчики; отжимание – девочки). Игра в волейбол по правилам.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять контр.испыт.	Сдача нормативов		
97	Прыжок в длину с места	Бег в медленном темпе до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение прыжка в длину с места на результат.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять контр.испыт.	Сдача нормативов		
98	Челночный бег 3x10 м	Бег в медленном темпе до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение челночного бега на результат.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять контр.испыт.	Сдача нормативов		
99	Бег на 1500 метров.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение бега на дистанцию 1500 метров на результат.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь преодол. дистанцию 1500м	Сдача нормативов		
100	Бег на 1000 метров.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Беговые и	Контроль и	Уметь	Сдача		

		прыжковые упражнения. Выполнение бега на дистанцию 30 метров на результат.	оценка своей деятельности	выполнять контр.испыт.	нормативов		
101	Бег на 30 метров	Бег в медленном темпе до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение бега на дистанцию 60 метров на результат.	Контроль и оценка своей деятельности	Уметь выполнять контр.испыт.	Сдача нормативов		
102	Бег на 60 метров	Бег в медленном темпе до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра с метанием в цель «Перестрелка».	Исследование несложных практ. ситуаций	Уметь выполнять контр.испыт.	Сдача нормативов		
103	Эстафеты с этапом до 40 метров	Бег в медленном темпе до 5 мин. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с палочкой с этапом до 40 метров.	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать технику передачи эстаф.палочки	Наблюдение		
Основы знаний (2 часа).							
104	Двигательный режим школьника летом.	Беседа на тему «Двигательный режим школьника во время летних каникул».	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать о двигат.режиме школьника	Наблюдение		
105	Правила поведения во время купания	Беседа на тему «Правила поведения во время купания».	Исследование несложных практ. ситуаций	Знать правила безопасности при купании	Наблюдение		

На основании приказа УОиМП г.Радужный №628 от 13 декабря 2012 года «Об исполнении решения Коллегии «Профессиональная ориентация как инструмент жизненного самоопределения молодежи» в содержание предмета «Физическая культура» включена информация профориентационной направленности.

№ пп	№ урока по КТП	Тема	Форма проведения
1	1	Профессия «Учитель физической культуры».	беседа
2	12	Профессия – «Тренер-преподавателя по легкой атлетике».	беседа
3	25	Влияние физических упражнений на работоспособность человека.	лекция
4	28	Профессия «Тренер-преподаватель по художественной гимнастике»	беседа
5	33	Профессия «Тренер-преподаватель по баскетболу»	беседа
6	40	Профессия «Тренер-преподаватель по волейболу»	беседа
7	49	Профессия – «Профессиональный спортсмен»	беседа
8	53	Профессия – «Тренер-преподаватель по лыжным гонкам»	беседа
9	58	Профессия – «Инструктор по физической культуре и спорта»	беседа
10	73	Профессия – «Тренер по плаванию»	беседа
11	79	Профессия – «Тренер по туристическому многоборью»	беседа
12	85	Профессия – «Тренер по полиатлону»	беседа
13	95	Профессия – «Тренер по настольному теннису»	беседа
14	105	Профессия «Спасатель».	беседа

