

«Утверждаю»

Генеральный директор  
ЧОУ Средней общеобразовательной  
Гуманитарно-художественной школы  
«МИРТ»

В.М. Петрова  
«28» 2020 г.

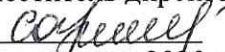


«Принято»

Педагогическим советом школы  
ЧОУ ГХШ «МИРТ» протокол №1  
от 28 августа 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

  
\_28\_ августа 2020 года

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ГУМАНИТАРНО-ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА «МИРТ»**

**Рабочая программа  
на 2020-2021 учебный год**

**по физической культуре в 7 классе**

Рабочая программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич и на основе ФГОС ООО и Образовательной программы ЧОУ ГХШ «МИРТ»

**Программа рассчитана на 102 часов в год  
3 часа в неделю (по учебному плану 3 часа, по программе 3 часа)  
Рабочую программу составил учитель физической культуры : Гай Б.С.**

г. Санкт-Петербург

Создание рабочей программы основано на следующих нормативных документах:

- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, на 2014-2015 учебный год
- Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»

Приказ МО РФ «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» от 30.08.2010 № 889

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»
- Письмо Министерства просвещения РФ от 8 апреля 2020 г. №ГД-161/04 «Об организации образовательного процесса»
- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226), в целях оказания методической помощи при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- Получение обучающимися ЧОУ ГХШ «МИРТ» образования осуществляется на основании ст. № 16 ,ч.1,2,4, ст.№ 17 и ч.2 ст.№ 63.Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ об образовании Российской Федерации и на основании устава школы.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели (без учета промежуточной аттестации)

Рабочая программа создана на основе комплексной программы по физическому воспитанию, авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич, обеспечивает освоение Федерального государственного образовательного стандарта учебного предмета физическая культура, одобренного решением коллегии Минобрнауки России и Президиума Российской академии образования от 23 декабря 2003г.№ 21/12. и утвержденным приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004 г. № 1089., согласно БУП 2004 г. в 5, 9 классах. Учебников «Физическая культура» 5-6-7 кл. Автор М.Я. Виленский М - «Просвещение» 2011 г. Учебник «Физическая культура» 5-6-7 классы входит в федеральный перечень учебников на 2013-2014 учебный год.

### **1. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны по окончании 7-го класса достигнуть следующего уровня физической культуры

**Знать:**

- особенности развития избранного вида спорта;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- возрастные особенности развития физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках.

#### **Уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.

**Использовать** приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

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

## **2. Содержание учебного предмета**

**Первая часть** состоит из следующих разделов:

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

**Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на

координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Вторая часть** определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

#### **Подвижные игры с элементами спорта.**

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

#### **Подвижные игры на основе баскетбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

**Подвижные игры на основе мини-футбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

**Подвижные игры на основе бадминтона.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

**Подвижные игры на основе настольного тенниса.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

**Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.**

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

**Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.**

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

**3. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ п\п	Программный материал	Количество часов (уроков)
		7 класс
	Базовая часть	75
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры	21
3	Гимнастика с элементами акробатики	22
4	Легкая атлетика	27
5	Бадминтон	7
	Вариативная часть	27
6	Подвижные игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола, настольного тенниса	25
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Тематическое планирование**

**7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные элементы содержания</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>Контроль</b>
<b>Легкая атлетика (17 часов)</b>				
1.	Инструктаж по ТБ. на уроках по л/а. Высокий старт. Стартовый разгон.	Специальные беговые упражнения, специальные легкоатлетические упражнения, эстафеты, развитие скоростных качеств.	Знать правила безопасности на уроках легкой атлетики. Уметь выполнять низкий старт.	Предварительный
2-3.	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	Специальные беговые упражнения, специальные легкоатлетические упражнения, эстафеты, развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять специальные легкоатлетические упражнения. Уметь выполнять низкий старт.	Текущий, фронтальный
4.	Бег с ускорением по 30-40 метров	Развитие скоростных качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью дистанции 30 и 40 метров.	Текущий, фронтальный
5.	Скоростной бег до 60 метров	Народные игры, соревнования.	Знать правила соревнований по легкой атлетике. Уметь бегать с максимальной скоростью дистанции 60 метров.	Зачетные дистанции
6.	Зачет: дистанция 30 м, 60 м. Сдача норм ГТО	Развитие выносливости, развитие скоростно-силовой выносливости. Народные игры.	Уметь бегать с максимальной скоростью дистанции 30 и 60 метров.	Текущий, фронтальный
7-8	Бег в равномерном темпе 10 мин. Прыжки в длину. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	Народные игры, соревнования.	Знать правила соревнований по легкой атлетике.	Зачетные дистанции
9.	. Тактика бега на средние дистанции. Прыжки в длину. Сдача норм ГТО	Развитие выносливости.	Знать правила соревнований по легкой атлетике. Уметь распределять силы на средней дистанции.	Текущий, фронтальный
10.	Зачет: 500м (дев), 1000м (юн.). Комплекс упражнений для глаз.	Развитие выносливости.	Уметь пробежать среднюю дистанцию 500метров (девушки), 1000 метров (юноши).	Текущий, фронтальный
11.	Метание мяча (обучение). Русские народные игры.	Специальные беговые упражнения, специальные	Знать правила соревнований по	Текущий, фронтальный

		легкоатлетические упражнения, эстафеты, развитие скоростных качеств.	легкой атлетике. Уметь распределять силы на средней дистанции.	ый
12.	Метание мяча (совершенствование). Оздоровительная система физического воспитания и физической подготовки.	Развитие скоростной выносливости Соревнования	Знать правила соревнований по легкой атлетике. Уметь распределять силы на длинной дистанции. Уметь метать мяч на дальность и в цель.	Зачетные дистанции
13-14.	Тактика бега на длинные дистанции	Развитие выносливости.	Знать правила соревнований по легкой атлетике. Уметь распределять силы на длинной дистанции.	Текущий, фронтальный
15.	Распределение сил на длинной дистанции	Развитие выносливости. Народные игры.	Уметь распределять силы на длинной дистанции.	Текущий, фронтальный
16.	Кроссовый бег 12 мин. Русские народные игры. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовкой.	Развитие выносливости. Народные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе 15 минут. Уметь прыгать	Текущий, фронтальный
17.	. Зачет: дистанция 1500 метров. Сдача норм ГТО.	Соревнования	Уметь распределять силы на длинной дистанции и пробегать на время 1,5 км	Зачетная дистанция
18.	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.	Развитие двигательных качеств.	Знать правила безопасности на уроках баскетбола. Уметь выполнять технические приемы (ведение мяча)	Текущий, фронтальный
19	Инструктаж по ТБ Повторение ведения мяча с изменением скорости и направления	Упражнения на ведение мяча. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять технические приемы (ведение мяча).	Текущий, фронтальный
20.	Ведение с пассивным сопротивлением защитника	Упражнения на ловлю и передачу мяча. Народные игры. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять технические приемы (ловля и передача мяча).	Текущий, фронтальный
21-22.	Ловля и передача с пассивным сопротивлением	Упражнения на броски мяча по кольцу, игровые задания.	Уметь выполнять технические приемы (броски по кольцу).	Текущий, фронтальный
23.	Броски одной рукой с пассивным сопротивлением	Упражнения на броски мяча по кольцу, игровые задания.	Уметь выполнять технические приемы (броски по кольцу).	Текущий, фронтальный
24.	Броски двумя руками с пассивным сопротивлением.	Упражнения на броски мяча по кольцу, игровые	Уметь выполнять технические приемы	Текущий, фронтальный



	Двигательные действия, физические качества и нагрузка.	задания.	(броски по кольцу).	ый
25-26.	Дальние броски по кольцу	Упражнения на броски мяча по кольцу. Народные игры.	Уметь выполнять технические приемы (броски по кольцу).	Текущий, фронтальный
27.	Обучение штрафному броску Подведение итогов 1 четверти	Упражнения на броски мяча по кольцу, игровые задания.	Уметь выполнять технические приемы (броски по кольцу).	Текущий, фронтальный
28.	Повторный инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Совершенствование штрафного броска	Упражнения на броски мяча по кольцу, игровые задания.	Уметь выполнять технические приемы (броски по кольцу).	Зачетное упражнение
29.	Обучение перехвату мяча	Упражнения на выполнения перехвата мяча.	Уметь выполнять технические приемы (перехват мяча)	Текущий, фронтальный
30.	Совершенствование перехвата мяча	Упражнения на выполнения перехвата мяча.	Уметь выполнять технические приемы (перехват мяча).	Текущий, фронтальный
31.	Позиционное нападение с изменением позиций	Упражнения на ведение мяча, ловли и передачи, броски по кольцу, игровые задания.	Знать тактические приемы игры (нападение и защита)	Текущий, фронтальный
32.	Нападение быстрым прорывом (2:1)	Упражнения на ведение мяча, ловли и передачи, броски по кольцу, игровые задания.	Знать тактические приемы игры (нападение)	Текущий, фронтальный
33.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом.	Упражнения на ведение мяча, ловли и передачи, броски по кольцу, игровые задания.	Знать тактические приемы игры (защита, нападение)	Текущий, фронтальный
34.	Тактика защиты	Упражнения на ведение мяча, ловли и передачи, броски по кольцу, игровые задания.	Знать тактические приемы игры (защита)	Текущий, фронтальный
35.	Защита зоны. Русские народные игры	Упражнения на ведение мяча, ловли и передачи, броски по кольцу, игровые задания.	Знать тактические приемы игры (защита)	Текущий, фронтальный
36.	Персональная опека	Упражнения на ведение мяча, ловли и передачи, броски по кольцу, игровые задания.	Знать тактические приемы игры (опека)	Текущий, фронтальный
37-38.	Зачет: штрафной бросок		.	Зачет
39	Комбинации из освоенных элементов	Упражнения на ведение мяча, ловли и передачи, броски по кольцу, игровые задания.	Знать правила соревнований по баскетболу. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий, фронтальный
40.	Игровые задания. Русские	Упражнения на ведение	Знать правила	Текущий,

	народные игры	мяча, ловли и передачи, броски по кольцу, игровые задания.	соревнований по баскетболу. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	фронтальный
41-42.	Учебная игра. Основы туристической подготовки	Упражнения на ведение мяча, ловли и передачи, броски по кольцу, игровые задания.	Знать правила соревнований по баскетболу. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий, фронтальный
43	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика. Теория: Социально-психологические основы. Обучение и самообучение двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления	Гимнастические упражнения.	Знать правила безопасности на уроках гимнастики.	Текущий, фронтальный
44.	Повторение построения и перестроения. Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	Текущий, фронтальный	Комбинированный урок.	
45.	Сочетание выполнения движений руками с ходьбой, подскоками, поворотами	Гимнастические упражнения.	Знать правила безопасности на уроках гимнастики.	Текущий, фронтальный
46	Силовые упражнения. Комплекс упражнений для основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем.	Гимнастические упражнения.	Уметь выполнять построения в колонну, шеренгу, перестраиваться в шеренгу и колонну по 2 и 3 человека.	Текущий, фронтальный
47	Зачет: подтягивание (мальчики), отжимания (девочки). Сдача норм ГТО.	Гимнастические упражнения.	Уметь выполнять подтягивание на высокой перекладине (мальчики), отжимания от гимнастической скамейки (девочки).	Зачетное упражнение
48	Опорные прыжки способом «согнув ноги» (мальчики), способом «ноги врозь» (девочки) (обучение) Подведение итогов 2 четверти	Гимнастические упражнения.	Знать правила безопасности на уроках гимнастики.	Текущий, фронтальный
49-50	ТБ на уроках гимнастики. Опорные прыжки (совершенствование)	Гимнастические упражнения.	Знать правила безопасности на уроках гимнастики.	Текущий, фронтальный
51	Зачетный урок. Опорные прыжки	Опорный прыжок	Уметь выполнять опорные прыжки	Зачетное упражнение
52.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	Упражнения с элементами акробатики.	Уметь выполнять акробатические элементы: мост.	Текущий, фронтальный

	Мост из положения лежа на спине. ОРУ в парах.			
53.	Стойка на голове, руках и на лопатках	Упражнения с элементами акробатики.	Уметь выполнять акробатические элементы: кувырок вперед и назад, длинный кувырок.	Текущий, фронтальный
54-55	Длинный кувырок. ОРУ с гимнастическими палками. Сеансы аутотренинга и релаксации	Упражнения с элементами акробатики. Русские народные игры.	Уметь выполнять акробатические элементы: мост, стойка на голове, лопатках и руках, кувырок вперед и назад, длинный кувырок.	Текущий, фронтальный
56-57	Комбинация из освоенных элементов	Упражнения с элементами акробатики.	Уметь выполнять акробатические элементы: стойка на голове, лопатках и руках.	Текущий, фронтальный
58.	Зачет: зачетная комбинация	Упражнения с элементами акробатики.	Уметь выполнять акробатические элементы: мост, стойка на голове, лопатках и руках, кувырок вперед и назад, длинный кувырок.	Зачетная комбинация
59-60	Акробатические соединения. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. Силовая подготовка.	Упражнения на развитие силы. Русские народные игры.	Уметь выполнять прыжки через скакалку и акробатические соединения. Знать технику лазания по канату	Текущий, фронтальный
61-62	Прыжки через гимнаст. скамейку. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальных движений.	Гимнастические упражнения.	Знать правила безопасности на уроках гимнастики	Текущий, фронтальный
63-64	Полоса препятствий с акробатическими элементами	Гимнастические упражнения.	Знать правила безопасности на уроках гимнастики. Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущий, фронтальный
65	Техника безопасности при занятиях зимними видами спорта. Подвижные игры	Беседа. Беговые игры	Знать правила безопасности на уроках	Предварительный
66.	Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	Правильное держание ракетки. Стойки и перемещения бадминтониста	Знать правила игры	Предварительный
67	Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки. Имитация удара ракеткой по волану. Правила	Выполнение технических приемов.	Знать стойки и перемещения бадминтониста	Текущий, фронтальный

	игры. Игра в паре			
68.	Разминка бадминтониста. Короткий удар справа. Короткий удар слева. Игра в паре	Выполнение общеразвивающих упражнений	Знать комплекс общеразвивающих упражнений	Текущий, фронтальный
69.	Обучение плоскому удару над головой. Косой удар справа, слева. Игра в паре	Выполнение технических приёмов	Знать технику жонглирования воланом	Текущий, фронтальный
70.	Обучение короткой подачи. Короткая подача с правого и левого полей игровой площадки.	Выполнение технических приёмов, общеразвивающих упражнений	Знать правила игры	Текущий, фронтальный
71.	Основы тактики одиночной игры. Развитие координационных способностей. Игра в паре	Совершенствование технических элементов..	Знать Основы тактики одиночной игры	Текущий, фронтальный
72.	Волейбол. Теория: культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.	Упражнения с мячом. Стойка игрока, перемещения в стойке.	Знать правила безопасности на уроках по волейболу. Уметь выполнять перемещения в стойке.	Текущий, фронтальный
73.	Совершенствование стоек, поворотов, остановок	Упражнения с мячом. Стойка игрока, перемещения в стойке, повороты и остановки.	Уметь выполнять передачи мяча над собой. Уметь выполнять стойки, повороты, остановки волейболиста.	Текущий, фронтальный
74.	Совершенствование перемещений в стойке	Упражнения с мячом. Передачи мяча в парах.	Уметь выполнять передачи мяча в парах на месте.	Текущий, фронтальный
75.	Передачи мяча над собой	Упражнения с мячом. Передачи мяча в парах.	Уметь выполнять передачи мяча в парах на месте.	Текущий, фронтальный
76.	Передача мяча в парах на месте. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	Упражнения с мячом. Передачи мяча в парах .	Уметь выполнять передачи мяча в парах .	Текущий, фронтальный
77.	Передачи в парах через сетку. Способы закаливания и простейший массаж.	Упражнения с мячом. Передачи мяча во встречных колоннах.	Уметь выполнять передачи мяча над собой.	Текущий, фронтальный
78.	Передача над собой во встречных колоннах. Игра пионербол Подведение итогов 3 четверти	Передачи мяча в тройках через сетку.	Уметь выполнять передачи мяча в тройках через сетку.	Текущий, фронтальный
79.	ТБ на уроках по волейболу. передача мяча в парах через сетку. Игра пионербол	Передачи мяча в парах через сетку.	Уметь выполнять передачи мяча в парах через сетку.	Зачетное упражнение
80.	Передачи в тройках через сетку	Передачи мяча в парах, тройках через сетку.	Уметь выполнять передачи мяча	Текущий, фронтальный

			втройках через сетку.	ый
81.	Игровое задание: 2:2. Основные этапы развития физической культуры в России.	Подачи мяча через сетку. Игровые задания.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.	Текущий, фронтальный
82.	Нижняя прямая подача	Подачи мяча через сетку. Прием подачи.	Уметь принимать мяч снизу после подачи.	Текущий, фронтальный
83.	Прием подачи. Теоретические знания: способы плавания (кроль на груди и спине, брасс)	Подачи мяча через сетку.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.	Текущий, фронтальный
84.	Верхняя прямая подачи	Подачи мяча через сетку.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.	
85.	Совершенствование верхней прямой подачи	Передачи мяча в парах через сетку. Нападающий удар.	Уметь отбивать мяч кулаком через сетку	Текущий, фронтальный
86.	Зачет: подача мяча	Подачи мяча через сетку.	Уметь выполнять нижнюю и верхнюю прямые подачи.	Зачетное упражнение
87.	Прямой нападающий удар	Передачи мяча в парах через сетку. Нападающий удар.	Уметь выполнять нападающий удар.	Текущий, фронтальный
88.	Нападение с изменением позиций	Передачи мяча через сетку. Нападающий удар.	Уметь выполнять нападающий удар.	Текущий, фронтальный
89.	Игровые задания 3:3	Передачи мяча через сетку. Подачи мяча через сетку. Прием подачи. Нападающий удар.	Уметь выполнять передачи мяча в тройках через сетку. Уметь выполнять нижнюю и верхнюю прямые подачи.	Текущий, фронтальный
90.	Эстафеты с элементами волейбола	Передачи мяча через сетку. Подачи мяча через сетку.	Уметь выполнять нижнюю и верхнюю прямые подачи. Уметь выполнять передачи мяча в парах через сетку.	Текущий, фронтальный
91	Учебная игра	Передачи мяча через сетку. Подачи мяча через сетку. Прием подачи. Нападающий удар.	Знать правила соревнований по волейболу. Уметь выполнять нижнюю и верхнюю прямые подачи. Уметь выполнять передачи мяча в парах через сетку. Уметь выполнять нападающий удар.	Самостоятельная работа

92	Игра по правилам	Передачи мяча через сетку. Подачи мяча через сетку. Прием подачи. Нападающий удар.	Знать правила соревнований по волейболу. Уметь выполнять нижнюю и верхнюю прямые подачи. Уметь выполнять передачи мяча в парах через сетку. Уметь выполнять нападающий удар.	Самостоятельная работа
93	Инструктаж по ТБ на уроках. Легкой атлетики Спринтерский бег. Т/б на уроке инст. №13.	Эстафетный бег, бег с препятствиями на короткие дистанции.	Знать правила безопасности на уроках легкой атлетики. Уметь бегать эстафетный бег.	Текущий, фронтальный
94.	Бег с ускорениями по 30 – 60 метров. Спортивная ходьба. Массаж и самомассаж	Развитие скоростных качеств	Уметь бегать с максимальной скоростью дистанции 30 и 60 метров.	Текущий, фронтальный
95.	Зачет: дистанция 60 м. Футбол.	Бег на дистанцию 60 метров.	Знать правила соревнований по легкой атлетике. Уметь бегать с максимальной скоростью дистанцию 60 метров.	Зачетная дистанция
96.	Совершенствование старта с эстафетной палочкой. Метание мяча	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Метание мяча.	Уметь передавать эстафетную палочку. Уметь бегать эстафетный бег. Уметь метать мяч на дальность и в цель	Текущий, фронтальный
97.	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Метание мяча	Повторение старта с эстафетной палочкой, бега и передачи эстафетной палочки. Метание мяча.	Уметь передавать эстафетную палочку. Уметь бегать эстафетный бег. Уметь метать мяч на дальность и в цель	Текущий, фронтальный
98.	Эстафетный бег. Мини-футбол (игра головой, обыгрыш, финты).	Повторение старта с эстафетной палочкой, бега и передачи эстафетной палочки.	Уметь передавать эстафетную палочку. Уметь бегать эстафетный бег.	Текущий, фронтальный
99.	Бег на средние дистанции. Мини-футбол.	Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут.	Текущий, фронтальный
100.	Зачетный урок	Соревнования	Уметь распределять силы на длинной дистанции и пробегать на время 1500 метров.	Зачетная дистанция
101.	Челночный бег. Русские народные игры	Развитие выносливости, развитие скоростно-силовой выносливости,	Уметь правильно выполнять челночный бег.	Текущий, фронтальный

		народные игры.		
102.	Русские народные игры. Подведение итогов за год	Бег на короткие дистанции, метание мяча, народные игры.	Знать правила русских народных игр.	Текущий, фронтальный

#### Список литературы

1. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., Вако, 2008.
  2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Планирование и организация занятий 5-9 класс М., Дрофа, 2008.
  3. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся. Волгоград, Учитель, 2011.
  4. Лях В.И., Кофман Л.Б., Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Волгоград, Учитель, 2007.
  5. Киселева П.А., Настольная книга учителя физической культуры, М., Глобус, 2009.
  6. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура для учащихся 5-6-7 классов. М., Просвещение, 2008.
  7. Ковалько В.И., Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. М., Вако, 2007.
  8. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура для учащихся 8-9 классов, М., Просвещение, 2008.
  9. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура. 5-9 классы (6-е издание), М., Просвещение, 2010.
- Физическая культура. 5–9 классы / под ред. А.П. Матвеева – М., Просвещение, 2012