Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №470 Калининского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
ГБОУ лицей № 470

"23" мая 2024г

Протокол № 8

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБОУ лицей № 470

_____
(Винокурова О.Л.)
«27» мая 2024г
Приказ № 83

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 52D5BD887E3B7FB768B4356231C053F4
Владелец: Винокурова Ольга Луиновна
Действителен: с 25.03.2024 до 18.06.2025

Рабочая программа
Учебного предмета «физическая культура»
Для обучающихся 7 классов

Санкт-Петербург
2024-2025год

Пояснительная записка к рабочей программе по «Физической культуре», 7 класс.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-Ф3. и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2014г) и в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования в объеме 102 часов. Из них 70 часов – базовая часть, 32 часов – вариативная

Цели:

- 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Формирование уобучающихся целостного представления о техносфере, основанного на приобретённых знаниях, умениях и способах деятельности;

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе. Резерв – 3 часаа.

Требования к уровню подготовки учащихся (планируемые результаты освоения)

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровнями представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

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.

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

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

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел «Знания о физической культуре»

- Требования к технике безопасности на занятиях, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при выполнении физических упражнений.Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями, на спортивных снарядах, баскетболом, волейболом, футболом. Правила спортивных соревнований по баскетболу, волейболу и их назначение.
- История физической культуры
- Физическая культура (основные понятия) *Физическое развитие человека.* Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.*Адаптивная физическая культура.*Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. *Здоровье и здоровый образ жизни.* Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки, их пагубное влияние на физическое психические и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
- Физическая культура человека.*Режим дня, его основное содержание и правила планирования.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.*Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.* Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. *Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.* Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Физическое совершенствование»

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика

Тема «Беговые упражнения»

Знания о физической культуре

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактики травматизма и

оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Знания о технике упражнений, их развивающей (оздоровительной) и воспитывающей значимости.

Физическая культура (основные понятия). Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическое совершенствование

Беговые упражнения: бег на короткие и средние дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Упражнения общеразвивающей направленности. *Общефизическая подготовка***.** Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.Подвижные, спортивные игры и эстафеты. *Развитие быстроты, выносливости*. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Тема «Прыжковые упражнения»

Физическое совершенствование

Прыжковые упражнения. Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег с 7 – 9 шагов, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться.Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения общеразвивающей направленности. *Общефизическая подготовка*. Специальные прыжковые упражнения, многоскоки. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Тема «Метание малого мяча»

Физическое совершенствование

Метание малого мяча. Обучение техники метания малых мячей с места, с разбега (трех шагов) на дальность и в вертикальную неподвижную мишень.

Упражнения общеразвивающей направленности. *Общефизическая подготовка*. Специальные, подводящие упражнения для метания. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Судейство соревнований по метанию малого мяча на дальность (в качестве помощника судьи).

Тема «Кроссовая подготовка»

Физическое совершенствование

Темы *«Бег в равномерном темпе. Подвижные игры».*Обучение техники бега.

Упражнения общеразвивающей направленности. *Общефизическая подготовка*. Специальные, подводящие упражнения для изучения элементов. Подвижные игры и эстафеты.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Гимнастика с элементами акробатики

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях акробатическими упражнениями, опорных прыжков.

Физическое совершенствование

Тема «Организующие команды и приемы» - построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.

Тема «Акробатические упражнения и комбинации» *-девочки:* кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, мост; *мальчики:* кувырок вперед, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок вперед в стойку на лопатках, мост. Акробатическая комбинация.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Спортивные игры

Тема «Баскетбол»

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила спортивных соревнований по баскетболу и их назначение.

Физическое совершенствование

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов). Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; игра по упрощенным правилам.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по баскетболу (в качестве помощника судьи).

Тема «Волейбол»

Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила спортивных соревнований по волейболу и их назначение.

Физическое совершенствование

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя); прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху стоя на месте и в движении; игра по упрощенным правилам.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике

выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу (в качестве помощника судьи).

«Физкультурно-оздоровительная деятельность». *В процессе занятий*

Тема «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели»

Знания о физической культуре. Требования безопасности и гигиенические правила при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы для формирования телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)

Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 7 классов при трех разовых занятиях в неделю

№п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	8	8	10	8
		часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	24	24	30	24
	Базовая часть	70				
	Основы знаний	В процессе уроков				
	Спортивные игры	41	8	13	12	8
	Гимнастика с элементами акробатики	18		11	7	
	Лёгкая атлетика	29	16			13
	Кроссовая подготовка	11			11	
	Резервные уроки	3	3			
	Вариативная часть	32	23-спортивные игры 9-лёгкая атлетика			
	Всего часов	102				

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

7 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	**5**	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30с	24	19	16	21	18	15
Отжимание	30	25	15	16	10	7
Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	7	6	5	13	10	8
Поднимание ног до<90градусов	12	10	8	15	13	12
Метание мяча на дальность 150г	30	25	22	22	18	16
Челночный бег 6Х10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30м	4.8	5.4	6,0	5,0	6.8	6,2
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	11	9	7	12	10	8
Бросок набивного мяча	800	600	400	600	450	300
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	10	8	6	9	7	5
Бег 2000м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Колличество часов	Электронные учебно-методические материалы
	Лёгкая атлетика 29ч		
	Т/Б на уроках л/а. Высокий старт. Бег на короткие дистанции	5ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Т/б при прыжке в длину с разбега. Прыжок в длину с места, с разбега.	6ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Метание малого мяча.	4ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Эстафетный бег.	2ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Бег на длинные дистанции.	6ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Спортивные игры.	3ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Подвижные игры с бегом.	3ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Баскетбол 21 час		
	Т/Б баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении.	4ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Ловля и передача баскетбольного мяча.	4ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Броски мяча в кольцо.	5ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Тактические действия в игре.	4ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Учебные игры. Взаимодействие с партнерами.	4ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Гимнастика 18 часов		
	Т/Б на уроках гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами, исходные положения.	2ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Кувырок вперед, кувырок назад.	2ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Стретчинг.	2ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Гимнастические соединения .Эстафеты	3ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Элементы акробатики.	2ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема.	2ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	Передвижение по наклонной ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком.	1ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Прыжки на скакалке.	2ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Упражнения с набивным мячом Развитие силовых способностей.	2ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Кроссовая подготовка 11 часов		
56	Кроссовая подготовка.	6	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	Подвижные игры	2ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Спортивные игры	3ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
	Волейбол 20 часов		
67	Т/Б волейбола. Стойка игрока. Передвижения.	1ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
68	Передачи мяча сверху.	4ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
69	Приём мяча снизу.	4ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
71	Нижняя прямая подача.	4ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
82	Сочетание игровых действий: подача, прием после подачи, пас партнеру.	4ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
86	Учебные игры с заданиями.	3ч	Российская электронная школа (resh.edu.ru)

Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Формы контроля. Планируемые результаты обучения.	Домашнее задание
Лёгкая атлетика 16ч			
1	Т/Б на уроках л/а. Высокий старт. Бег 15-30м,	Устный опрос..	Комплекс 1
2	Бег по дистанции 30 м. Тестирование быстроты. Бег по дистанции 50-60м.	Тестирование.	Комплекс 1
3	Бег с ускорением 50-60 м. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Устный опрос.	Комплекс 1
4	Бег на результат 60 м	Тестирование. бег -60 м. девочки:"5"-9,8 и менее "4"-10.4, "3"-11.2 и более; мальчики:"5"-9,4 и менее "4"-10,2, "3"- 11,0 и более	Комплекс 1
5	Т/б при прыжке в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Визуальное оценивание техники. прыжок в длину с места. девочки:"5"-175и более "4"-170 "3"-160 и менее; мальчики:"5"-190 и более "4"-185, "3"- 160и менее	Комплекс 1
6	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Сочетание разбега и прыжка.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Контроль техники.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат.	Зачёт. прыжок в длину с разбега. девочки:"5"-350 и более "4"-300 "3"-240 ; мальчики:"5"-380 и более "4"-350, "3"- 290	Комплекс 1
9	Метание в цель с 6-8 метров.	Устный опрос..	Комплекс 1
10	Метание мяча на дальность. Скрестный шаг.	Визуальное оценивание техники.	Комплекс 1
11	Метание мяча на дальность. Разбег.	Визуальное оценивание техники.	Комплекс 1
12	Метание мяча на дальность..Контроль.	Зачёт. Метание. девочки:"5"-28 и более "4"-26 "3-20 ; мальчики:"5"-35 и более "4"-22, "3"- 26	Комплекс 1
13	Равномерный бег до 1000 м. Развитие выносливости.	Бег -1000 м. девочки:"5"-4,30 и менее "4"-4,50, "3"-5,40 и более; мальчики:"5"-4.20 и менее "4"-4.35, "3"-5,0 и более	Комплекс 1
14	Равномерный бег до 1500 м. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры с бегом. Развитие выносливости.	Бег -1500 м. девочки:"5"-7,30 и менее "4"-8,0, "3"-8.30 и более; мальчики:"5"-7.0 и менее "4"-7,30, "3"- 8.00 и более	Комплекс 1
15	Равномерный бег до 2000 м. Развитие выносливости.	Овладеть необходимыми навыками бега на средние дистанции	Комплекс 1
16	Бег 1000м на результат.	Тестирование. Бег -1000 м. девочки:"5"-4,30 и менее "4"-4,50, "3"-5,40 и более; мальчики:"5"-4.20 и менее "4"-4.35, "3"- 5,0 и более	Комплекс 1
Баскетбол 21 час			
17	Т/Б баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении.	Устный опрос.	Комплекс 2

18	Ловля мяча двумя руками, бросок партнеру от груди двумя руками. Челночный бег.	Тестирование. челночный бег 3х10 м. девочки:"5"-8.2 и менее "4"-8.6,"3"-9.0 ; мальчики:"5"-8.0 и менее "4"-8.4, "3"- 8.6	Комплекс 2
19	Бросок от груди и ловля двумя руками в тройках	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
20	Бросок от груди двумя руками в парах в движении. Броски в корзину после ведения мяча..	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
21	Броски от груди и ловля двумя руками в круге. Ведение шагом и бегом.	Визуальное оценивание техники...	Комплекс 2
22	Бросок мяча от головы с места. Игра в мини-баскетбол. . Передача в стену и ловля мяча за 20 с Тестирование.	Визуальное оценивание техники. Тестирование. Передача в стену и ловля мяча за 20 с с 2 м.Девочки "5"-10;"4"-9-8,"3"-7-6, мальчики "5"- 14."4"- 13-10,"3"- 9-8	Комплекс 2
23	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
24	Бросок мяча снизу двумя руками в движении. Бросок в корзину после паса партнера.	Визуальное оценивание техники. Демонстрация	Комплекс 2
25	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок мяча снизу двумя руками в движении.	Визуальное оценивание техники...	Комплекс 2
26	Ведение мяча левой рукой. Ведение мяча со сменой ведущей руки.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
27	Ведение мяча правой и левой рукой, со сменой руки в быстром темпе.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
28	Вырывание и выбивание мяча у противника.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
29	Бросок одной рукой от плеча.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
30	Штрафные броски с расстояния 3 метров. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных и скоростных качеств.	Овладеть необходимыми навыками техники броска мяча.	Комплекс 2
31	Броски от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	оценка техники броска мяча в кольцо.	Комплекс 2
32	Броски от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
33	Броски в корзину с ближней и средней дистанции. Броски после ведения.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
34	Броски в корзину с ближней и средней дистанции от головы в прыжке с сопротивлением.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
35	Учебные игры. Совершенствование техники ведения и передач.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 2
36	Учебные игры. Взаимодействие с партнерами.	Оценка умения играть в команде.	Комплекс 2
37	Учебные игры с заданиями.	Овладеть необходимыми навыками тактики игры в баскетбол.	Комплекс 2
Гимнастика 18 часов			
38	Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ у гимнастической стенки. Висы и упоры.	Устный опрос.	Комплекс 3
39	(М). Вис лежа, вис присев (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Визуальное оценивание техники висов.	Комплекс 3

40	(М). Вис лежа, вис присев (Д). Выполнение подтягиваний.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3
41	Подтягивания на перекладине. Висы. Контроль.	Тестирование. подтягивания. Девочки:"5"-18,"4"-12,"3"-9. мальчики:"5"-7,"4"-5,"3"-3	Комплекс 3
42	ОРУ со скакалкой. Развитие силовых качеств, ловкости.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3
43	Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	Оценка техники кувырков.	Комплекс 3
44	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лёжа с помощью.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3
45	Серия кувырков. Мост. Равновесие.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3
46	Упражнения на растяжку. Акробатические соединения .Эстафеты	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3
47	Комплекс упражнений с предметами. Выполнение акробатического соединения.	оценка техники акробатического соединения.	Комплекс 3
48	Выполнение акробатического соединения. Контроль.	оценка техники акробатического соединения.	Комплекс 3
49	Строевые упражнения. Лазание по канату в три приема. Развитие ловкости.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 3
50	Лазание по канату на заданную высоту. Развитие ловкости. Поднимание туловища за 30 сек.	Тестирование. поднимание туловища за 30 сек. Девочки:"5"-21,"4"-18,"3"-15. мальчики:"5"-24,"4"-19,"3"-16.	Комплекс 3
51	Лазание по канату на количество метров.	оценить технику лазания по канату.	Комплекс 3
52	Передвижение по наклонной ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком.	Овладеть необходимыми гимнастических упражнений..	Комплекс 3
53	Силовая подготовка. Круговая тренировка.	Овладеть необходимыми навыками силовой подготовки.	Комплекс 3
54	Упражнения с набивным мячом Развитие силовых способностей.	Овладеть необходимыми навыками техники упражнений с набивным мячом.	Комплекс 3
55	Бросок набивного мяча Контроль. Развитие силовых способностей.	Тестирование. Девочки:"5"-600,"4"-450,"3"-300. мальчики:"5"-800,"4"-600,"3"-400	Комплекс 3
Кроссовая подготовка 11 часов			
56	Т/Б кроссовая подготовка. Равномерный бег 8-9 мин. Подвижные игры с бегом.	Устный опрос.	Комплекс 1
57	Равномерный бег 8-9 мин. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
58	Равномерный бег 9-10 мин. Развитие выносливости. Прыжки через скакалку за 1 мин	Тестирование. прыжки через скакалку за 1 мин. Девочки:"5"-110,"4"-109-91,"3"-90. мальчики:"5"-90,"4"-89-71,"3"-70	Комплекс 1
59	Равномерный бег 10-11 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
60	Равномерный бег 12 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
61	Равномерный бег 12 мин. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
62	Равномерный бег 13 мин. Чередование бега с ходьбой.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
63	Равномерный бег 13 мин. Чередование бега с ходьбой. Приседания на одной ноге с опорой. девочки	Тестирование. приседания на одной ноге с опорой. девочки"5"-9,"4"-7-5."3"-12,мальчики "5"-10,"4"-8,"3"-6	Комплекс 1

64	Равномерный бег 14 мин. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	приседания на одной ноге с опорой. девочки	Комплекс 1
65	Равномерный бег 15 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости.	приседания на одной ноге с опорой. девочки	Комплекс 1
	ОРУ. Шестиминутный бег. Развитие выносливости. Спортивные игры.	оценка шестиминутного бега	Комплекс 1
Волейбол 20 часов			
67	Т/Б волейбола. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте с ловлей мяча.	Устный опрос.	Комплекс 4
68	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
69	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
70	Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
71	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
72	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
73	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 3-5 метров.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
74	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 5-6 метров.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча перед собой.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
76	Комбинации из разученных элементов. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча перед собой.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
77	Передача мяча сверху двумя руками над собой.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
78	Передача мяча сверху двумя руками над собой.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
79	Прием мяча после подачи.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
80	Прием мяча после подачи над собой.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
81	Прием мяча после подачи и передача партнеру.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
82	Сочетание игровых действий: подача, прием после подачи, пас партнеру.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
83	Сочетание игровых действий: подача, прием после подачи, пас партнеру.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
84	Передача снизу над собой.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
85	Передача снизу над собой.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 4
86	Учебные игры с заданиями.	Проверка знаний правил волейбола.	Комплекс 4

Лёгкая атлетика 13ч			
87	Т/Б при занятиях прыжками в высоту. Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом перешагивания (ножницами).	Устный опрос.	Комплекс 1
88	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом перешагивания (ножницами).	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
89	Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом перешагивания (ножницами).Контроль. Эстафеты.	Тестирование. девочки:"5"-105, "4"-95, "3"-90 и меньше, мальчики:"5"-110,"4"-105, "3"-100 и меньше	Комплекс 1
90	Эстафеты с преодолением препятствий прыжком. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
91	ОРУ. Т/Б при занятиях метанием. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
92	Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
93	Метание теннисного мяча на результат. Подвижные игры с метанием.	Тестирование. Метание. девочки:"5"-28 и более "4"-26"3"-20 ; мальчики:"5"-36 и более "4"-32, "3"- 28	Комплекс 1
94	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 30 м. Тест на быстроту. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
95	Бег по дистанции 40-50 м. Развитие быстроты. Стартовый разгон, финиширование.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
96	Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты. Бег по дистанции 50-60 м.	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
97	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафеты.	Тестирование. девочки:"5"-9,8 и менее "4"-10.4, "3"-11.2 и более; мальчики:"5"-9.4 и менее "4"-10,2, "3"- 11,0 и более	Комплекс 1
98	Бег по дистанции 1000 м в среднем темпе. Спортивные игры. Развитие выносливости. Контроль самочувствия при занятиях бегом.	Устный опрос.	Комплекс 1
99	Бег по дистанции 1000-1500 м в среднем темпе. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Тестирование. девочки:"5"-7,3,"4"-8.0,"3"-8.50 и больше, мальчики"5"-7.0,"4"-7.30-,"3"-8.10 и больше	Комплекс 1
100	Эстафетный бег.. Подвижные и спортивные игры	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
101	Специально беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1
102	Специально беговые упражнения. Подвижные и спортивные игры	Визуальное оценивание техники..	Комплекс 1

Лист корректировки программы

Класс	№ урока	Тема урока	Способ корректировки	Дата проведения по факту