Согласованно «Утверждаю»

с зам. директора по УВР директор ГКОУ РД « Новотиндинская СОШ»

Магомедов А.М \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Магомедов М.М \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018-19 г

Рабочая программа

 по физической культуре

7 класс

2018-2019 уч. год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе следующих документов:

* Закона Российской Федерации «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* ФГОС основного общего образования
* «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

**Цель программы**: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

**Задачи программы**:

* Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
* Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
* Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Программа обеспечивает достижение учащимися 5-9 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;
* знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;
* формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию;
* формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое**,** духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительною и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению**,** ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей иформ социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественнойжизни в пределах возрастных компетенций с учётом регио­нальных, этнокультурных, социальных и экономических осо­бенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;
* формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.

***В области физической культуры:***

* 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.

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

Восновной школе в соответствии с Федеральным госуда­рственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая куль­тура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
* обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физиче­ского развития и физической подготовленности;
* формирова­ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него за­нятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнени­ями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использо­вать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт уп­ражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей ос­новных систем организма.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоро­вительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физиче­ской подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направ­ленности, регулировать величину физической нагрузки в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностейорганизма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически разви­той личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следую щих **задач:**

* содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* 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 приёмах 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.

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

 **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование в 5–9 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол). Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку в данном планировании переданы на кроссовую подготовку, а элементы единоборств (6 часов в 7 классах и 9 часов в 8–9 классах) переданы на раздел легкой атлетики.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено распределить следующим образом:

– 5–6 классы: обучать игре русская лапта и элементам игры в волейбол, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры – баскетбол;

– 7–9 классы: элементы атлетической и ритмической гимнастики и спортивной игры – волейбол.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности**

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

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

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

У с л о в н ы е о б о з н а ч е н и я в рабочих планах-графиках распределения учебного материала.

О – Обучение новым упражнениям;

С – совершенствование пройденного материала;

К – контроль учета умений и навыков;

+ – развитие физических качеств, прохождение учебного материала.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для**

 **учащихся 7 классов – 3 часа в неделю 2018-2019 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Дата** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол-во****часов** | **Вид контроля** | **Д/З** |
| **I четверть (24 часа)** |
| 1 |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.*****Эстафетный бег.******Спринтерский бег*** | Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. | **17****7** | Устный опрос. | Ком. 1 |
| 2 |  |  | Развитие скоростных способностей.Высокий старт. |  | Текущий  | Ком. 1 |
| 3 |  |  | Высокий старт и стартовый разгон.Бег 30 м – тест. |  | ***Мальчики*** – «5» - 4,8сек«4» - 5,2сек «3» - 5,9сек***Девочки –*** «5» - 5,0сек«4» - 5,4сек«3» - 6.2сек | Ком. 1 |
| 4 |  |  | Низкий старт и стартовый разгон.Встречная эстафета. |  | Текущий  | Ком. 1 |
| 5 |  |  | Финальное усилие.Передача эстафетной палочки. |  | Текущий  | Ком. 1 |
| 6 |  |  | Финальное усилие.Передача эстафетной палочки. |  | Текущий  | Ком. 1 |
| 7 |  |  | Развитие скоростной выносливости.Бег – 60 м – учет. |  | ***Мальчики*** – «5» - 9,4сек«4» - 10,2сек «3» - 11,сек***Девочки –*** «5» - 9,8сек«4» - 10,4сек«3» - 11,2сек | Ком. 1 |
| 8 |  | ***Метание*** | Метание мяча в горизонтальную цель. | **5** | Текущий  | Ком. 1 |
| 9 |  |  | Метание мяча в вертикальную цель.Челночный бег 3x10м. – тест. |  | ***Мальчики*** – «5» - 8,3сек«4» - 8,6сек «3» - 9,3сек***Девочки –*** «5» - 8,7сек«4» - 9,0сек«3» - 10,0сек | Ком. 1 |
| 10 |  |  | Метание мяча на дальность. |  | Текущий  | Ком.1 |
| 11 |  |  | Метание мяча на дальность. |  | Текущий  | Ком. 1 |
| 12 |  |  | Метание мяча на дальность – учет. |  | ***Мальчики*** – «5» - 39 м«4» - 31 м «3» - 23 м***Девочки –*** «5» - 26 м«4» - 19 м«3» - 16 м | Ком. 1 |
| 13 |  | ***Прыжки в длину с места и с разбега.*** | Прыжок в длину с места. | **5** | Текущий  | Ком. 1 |
| 14 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест. |  | ***Мальчики*** – «5» - 195 см«4» - 185 см «3» - 170 см***Девочки –*** «5» - 190 см«4» - 175 см«3» - 160 см | Ком. 1 |
| 15 |  |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Текущий  | Ком. 1 |
| 16 |  |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Текущий  | Ком. 1 |
| 17 |  |  | Прыжок в длину с разбега – учет. |  | ***Мальчики*** – «5» - 380 см«4» - 350 см «3» - 290 см***Девочки –*** «5» - 350 см«4» - 300 см«3» - 240 см | Ком. 1 |
| 18 |  | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | Бег на средние дистанции. | **7** | Текущий  | Ком. 1 |
| 19 |  |  | Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест |  | ***Мальчики*** – «5» - 4,00мин«4» - 4,20мин «3» - 5,00мин***Девочки –*** «5» - 4,25мин«4» - 4,35мин«3» - 5,25мин | Ком. 1 |
| 20 |  |  | Преодоление полосы препятствий. |  | Текущий  | Ком. 1 |
| 21 |  |  | Преодоление полосы препятствий. |  | Текущий  | Ком. 1 |
| 22 |  |  | Преодоление полосы препятствий – учет. |  | Число ошибок.***Мальчики – Девочки –*** «5» - 0 ошиб«4» - 1 ошиб«3» - 3 ошиб | Ком. 1 |
| 23 |  |  | Переменный бег. |  | Текущий  | Ком. 1 |
| 24 |  |  | Бег по пересеченной местности.Кросс – учет.  |  | ***Мальчики*** – «5» - 7,00мин«4» - 7,30мин «3» - 8,00мин***Девочки –*** «5» - 7,30мин«4» - 8,00мин«3» - 8,30мин | Ком. 1 |
| 25(1) |  | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ*****Акробатика*** | Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика. | **24****8** | Текущий  | Ком. 2 |
| 26(2) |  |  | Акробатика.Наклон вперед из положения, сидя – тест. |  | ***Мальчики*** – «5» - 10см«4» - 7см  «3» - 2см***Девочки –*** «5» - 18см«4» - 12см«3» - 6см | Ком. 2 |
| 27(3) |  |  | Акробатика. |  | Текущий  | Ком. 2 |
| 28(4) |  |  | Акробатика – учет. |  | По технике исполнения | Ком. 2 |
| 29(5) |  |  | Акробатика. |  | Текущий  | Ком. 2 |
| 30(6) |  |  | Акробатика – учет. |  | По технике исполнения | Ком. 2 |
| 31(7) |  |  | Акробатика. |  | Текущий  | Ком. 2 |
| 32(8) |  |  | Акробатика – учет. |  | По технике исполнения | Ком. 2 |
| 33(9) |  | ***Лазание.******Равновесие.*** | Упражнения в равновесии. Лазание. | **6** | Текущий  | Ком. 2 |
| 34(10) |  |  | Упражнения в равновесии. Лазание |  | Текущий  | Ком. 2 |
| 35(11) |  |  | Упражнения в равновесии. Лазание по канату – учет. |  | ***Мальчики*** – В два приема***Девочки –*** В три приема | Ком. 2 |
| 36(12) |  |  | Упражнения в равновесии. Лазание |  | Текущий  | Ком. 2 |
| 37(13) |  |  | Лазание. Упражнения в равновесии – учет. |  | По технике исполнения | Ком. 2 |
| 38(14) |  | ***Висы и упоры.*** | Висы и упоры. Упражнения на перекладине. | **6** | Текущий  | Ком. 2 |
| 39(15) |  |  | Висы и упоры. Упражнения на перекладине. |  | Текущий  | Ком. 2 |
| 40(16) |  |  | Висы и упоры. Упражнения на перекладине. |  | Текущий  | Ком. 2 |
| 41(17) |  |  | Висы и упоры. упражнения на перекладине. Подтягивание из виса – тест. |  | ***Мальчики*** – «5» - 8 раз«4» - 6 раза«3» - 5 раза***Девочки –*** «5» - 19 раз«4» - 15 раз«3» - 11 раз | Ком. 2 |
| 42(18) |  |  | Висы и упоры. Упражнения на перекладине. |  | Текущий  | Ком. 2 |
| 43(19) |  |  | Висы и упоры.Преодоление полосы препятствий – учет. |  | Число ошибок.***Юноши – Девушки –*** «5» - 0 ошиб«4» - 1 ошиб«3» - 3 ошиб | Ком. 2 |
| 44(20) |  | ***Опорный прыжок.*** | Опорный прыжок. | **5** | Текущий  | Ком. 2 |
| 45(21) |  |  | Опорный прыжок. |  | Текущий  | Ком. 2 |
| 46(22) |  |  | Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа – тест. |  | ***Мальчики*** – «5» - 27 раз«4» - 23 раза «3» - 18 раза***Девочки –*** «5» - 10 раз«4» - 8 раз«3» - 6 раз | Ком. 2 |
| 47(23) |  |  | Опорный прыжок. |  | Текущий  | Ком. 2 |
| 48(24) |  |  | Опорный прыжок – учет. |  | По технике исполнения | Ком. 2 |
| 49(1) |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.*****Баскетбол***  | Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки. | **29****15** | Текущий  | Ком. 3 |
| 50(2) |  |  | Стойки, передвижения, повороты, остановки. |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 51(3) |  |  | Ловля и передача мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест. |  | ***Мальчики*** – «5» - 26 раз«4» - 23 раза«3» - 17 раза***Девочки –*** «5» - 20 раз«4» - 18 раз«3» - 13 раз | Ком. 3 |
| 52(4) |  |  | Ловля и передача мяча. |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 53(5) |  |  | Ведение мяча. |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 54(6) |  |  | Ведение мяча. Ловля и передача мяча – учет. |  | По технике исполнения | Ком. 3 |
| 55(7) |  |  | Бросок мяча  |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 56(8) |  |  | Бросок мяча  |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 57(9) |  |  | Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча – учет. |  | По технике исполнения | Ком. 3 |
| 58(10) |  |  | Тактика свободного нападения. |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 59(11) |  |  | Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча – тест. |  | Количество раз из 10 бросков***Мальчики–*** ***Девочки –*** «5» - 10раз«4» - 8раз«3» - 7раз | Ком. 3 |
| 60(12) |  |  | Нападение быстрым прорывом.  |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 61(13) |  |  | Нападение быстрым прорывом.  |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 62(14) |  |  | Взаимодействие двух игроков. |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 63(15) |  |  | Баскетбольная комбинация – учет. |  | По технике исполнения. | Ком. 3 |
| 64(16) |  | ***Волейбол***  | Стойки, передвижения и повороты, остановки. | **14** | Текущий  | Ком. 3 |
| 65(17) |  |  | Стойки, передвижения и повороты, остановки. |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 66(18) |  |  | Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест. |  | ***Мальчики*** – «5» - 105 раз«4» - 100 раза «3» - 95 раза***Девочки –*** «5» - 125раз«4» - 120раз«3» - 115 раз | Ком. 3 |
| 67(19) |  |  | Прием и передача мяча. |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 68(20) |  |  | Верхняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча – учет |  | По технике исполнения | Ком. 3 |
| 69(21) |  |  | Верхняя прямая подача мяча.  |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 70(22) |  |  | Верхняя прямая подача мяча.  |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 71(23) |  |  | Нападающий удар. Верхняя подача мяча – учет. |  | Количество раз из 10 бросков***Мальчики–*** ***Девочки –*** «5» - 7раз«4» - 5раз«3» - 3раза | Ком. 3 |
| 72(24) |  |  | Нападающий удар. |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 73(25) |  |  | Нападающий удар.  |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 74(26) |  |  | Техника защитных действий. |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 75(27) |  |  | Техника защитных действий. Броски и ловля мяча – тест. |  | Количество раз из 10 бросков***Мальчики–*** ***Девочки –*** «5» - 10раз«4» - 8раз«3» - 7раз | Ком. 3 |
| 76(28) |  |  | Тактика игры. |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 77(29) |  |  | Тактика игры. |  | Текущий  | Ком. 3 |
| 78(1) |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.*****Прыжок в высоту с разбега.*** | Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту разбега. | **4****4** | Устный опрос. | Ком. 4 |
| 79(2) |  |  | Прыжок в высоту с разбега. |  | Текущий  | Ком. 4 |
| 80(3) |  |  | Прыжок в высоту с разбега. |  | Текущий  | Ком. 4 |
| 81(4) |  |  | Прыжок в высоту с разбега – учет.  |  | ***Мальчики*** – «5» - 115 см«4» - 105 см «3» - 95 см***Девочки –*** «5» - 105 см«4» - 95 см«3» - 85 см | Ком. 4 |
| 82(5) |  | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | Преодоление полосы препятствий. | **9** | Текущий  | Ком. 4 |
| 83(6) |  |  | Преодоление полосы препятствий – учет. |  | Число ошибок.***Мальчики – Девочки –*** «5» - 0 ошиб«4» - 1 ошиб«3» - 3 ошиб | Ком. 4 |
| 84(7) |  |  | Переменный бег. |  | Текущий  | Ком. 4 |
| 85(8) |  |  | Переменный бег. |  | Текущий  | Ком. 4 |
| 86(9) |  |  | Бег по пересеченной местности. |  | Текущий  | Ком. 4 |
| 87(10) |  |  | Бег по пересеченной местности.Кросс – учет.  |  | ***Мальчики*** – «5» - 7,00мин«4» - 7,30мин «3» - 8,00мин***Девочки –*** «5» - 7,30мин«4» - 8,00мин«3» - 8,30мин | Ком. 4 |
| 88(11) |  |  | Бег на средние дистанции. |  | Текущий  | Ком. 4 |
| 89(12) |  |  | Бег на средние дистанции. |  | Текущий  | Ком. 4 |
| 90(13) |  |  | Бег на средние дистанции.Бег 1000 м – тест |  | ***Мальчики*** – «5» - 4,00мин«4» - 4,20мин «3» - 5,00мин***Девочки –*** «5» - 4,25мин«4» - 4,35мин«3» - 5,25мин | Ком. 4 |
| 91(14) |  | **ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.*****Эстафетный бег.******Спринтерский бег*** | Развитие скоростных способностей.Высокий старт. Бег 30 м – тест. | **13****4** | ***Мальчики*** – «5» - 4,8сек«4» - 5,2сек «3» - 5,9сек***Девочки –*** «5» - 5,0сек«4» - 5,4сек«3» - 6.2сек | Ком. 4 |
| 92(15) |  |  | Низкий старт и стартовый разгон.Встречная эстафета. |  | Текущий  | Ком. 4 |
| 93(16) |  |  | Финальное усилие.Передача эстафетной палочки. |  | Текущий  | Ком. 4 |
| 94(17) |  |  | Развитие скоростной выносливости.Бег – 60 м – учет. |  | ***Мальчики*** – «5» - 9,4сек«4» - 10,2сек «3» - 11,сек***Девочки –*** «5» - 9,8сек«4» - 10,4сек«3» - 11,2сек | Ком. 4 |
| 95(18) |  | ***Метание*** | Метание мяча в горизонтальную цель. | **4** | Текущий  | Ком. 4 |
| 96(19) |  |  | Метание мяча в вертикальную цель.Челночный бег 4x15 м. – тест. |  | ***Мальчики*** – «5» - 15,4сек«4» - 15,9сек «3» - 16,4сек***Девочки –*** «5» - 16,4сек«4» - 16,9сек«3» - 17,4сек | Ком. 4 |
| 97(20) |  |  | Метание мяча на дальность. |  | Текущий  | Ком. 4 |
| 98(21) |  |  | Метание мяча на дальность – учет. |  | ***Мальчики*** – «5» - 39 м«4» - 31 м «3» - 23 м***Девочки –*** «5» - 26 м«4» - 19 м«3» - 16 м | Ком. 4 |
| 99(22) |  | ***Прыжки*** | Прыжок в длину с разбега. | **5** | Текущий  | Ком. 4 |
| 100(23) |  |  | Прыжок в длину с разбега.Прыжок в длину с места – тест. |  | ***Мальчики*** – «5» - 195 см«4» - 185 см «3» - 170 см***Девочки –*** «5» - 190 см«4» - 175 см«3» - 160 см | Ком. 4 |
| 101(24) |  |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Текущий  | Ком. 4 |
| 102(25) |  |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Текущий  | Ком. 4 |
| 103(26) |  |  | Прыжок в длину с разбега – учет. |  | ***Мальчики*** – «5» - 360 см«4» - 330 см «3» - 270 см***Девочки –*** «5» - 330 см«4» - 280 см«3» - 230 см | Ком. 4 |