



Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета
Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об 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 перенапряжения 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.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- 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.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

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.

Предметные результаты освоения физической культуры

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- способность повышать функциональные возможности основных систем организма для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**В результате обучения, обучающиеся 7 класса на уровне основного общего образования:
Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных

действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре, физическое совершенствование, способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков и на самостоятельном изучении)

7 класс

Физическая культура (основные понятия).

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическая культура человека.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

История физической культуры.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Спортивные игры.

ТБ (Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Командные (игровые) виды спорта.

Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Помощь в судействе).

Гимнастика с элементами акробатики.

ТБ (Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи).

Легкая атлетика.

ТБ (Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Помощь в судействе).

Лыжная подготовка.

ТБ (Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов и инвентаря. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах).

Практическая часть (способы двигательной (физкультурной) деятельности). В каждом разделе имеются контрольные упражнения на результат, на технику.

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м., стартовый разгон, низкий старт. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30 м, 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (ххlm) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, 6-ти минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением

направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 4 км.

Повороты: на месте махом; в движении переступанием с внешней лыжи, с внутренней лыжи, «упором», «плугом».

Подъемы: «елочкой»; **торможение** «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

Контрольно – измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся и предоставления возможности выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных нормативов (для обучающихся, имеющих ограничения физической нагрузки – тестовая работа).

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании класса обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Учебные нормативы по физической культуре для обучающихся 7 класса

№п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.2	8.9	9.2	8.7	9.3	9.9
2	Бег 30 м, секунд	5.0	5.7	6.0	5.3	5.8	6.3
3	Бег 1000м, мин.	4.50	5.20	5.40	5.20	5.40	6.00
4	Бег 60 м, секунд	9.5	9.8	10.2	9.9	10.4	10.9
5	Бег 2000 м, мин.	10.40	11.00	11.30	11.20	12.00	12.30
6	Прыжки в длину с места	190	175	165	175	165	155
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4	16	14	10
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	18	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	15	12	9
10	Подъем туловища за 30сек. из положения лежа	25	23	18	25	23	18
11	Бег на лыжах 2 км, мин	13.20	13.50	14.20	13.50	14.20	15.00
12	Прыжок на скакалке, 1 мин. Раз	120	110	90	125	115	100

13	Прыжки в длину с разбега	330	310	300	320	300	290
14	Метание м. мяча на дальность (150 г)	30	25	21	27	22	17
15	Бросок набивного мяча(2кг),см	400	360	320	350	300	270
16	Прыжок в высоту с разбега	125	115	100	110	100	90
17	Поднимание ног в висе под углом 90 градусов	16	13	10	14	10	8
18	Бег 600м.(дев.),800м.(мал.)	3.15	3.20	3.35	2.30	2.40	2.50

Тематическое планирование и средства контроля

<i>Первая четверть (27ч.)</i>	Легкая атлетика (21ч.) в том числе К.Р.- 9	Волейбол (6 ч.) в том числе К.Р.- 2	-
<i>Вторая четверть (21ч.)</i>	Волейбол (3 ч.) в том числе К.Р.-1	Гимнастика (18ч.) в том числе К.Р.-8	-
<i>Третья четверть (30ч.)</i>	Лыжная подготовка (18ч.) в том числе К.Р.-5	Волейбол (4ч.) в том числе К.Р.-2	Баскетбол (8ч.) в том числе К.Р.-3
<i>Четвертая четверть (24ч.)</i>	Баскетбол (12ч.) в том числе К.Р.-4	Легкая атлетика (12ч.) в том числе К.Р.-7	-

Примечание: **К.Р.** –контроль результатов (общий)

Виды контроля :

- Контроль техники (Кт.) - 21
- Контроль результата (Кр.) -20

Календарно – тематическое планирование

№ урока	Название раздела и темы	Кол-во часов	Дата проведения		Аргументаци я изменений
			План	Факт	
	Легкая атлетика.	21			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.Спринтерский бег.. Высокий старт	1			

2	Спринтерский бег. Бег 30 метров (Кр.)ю Ознакомление с Вфск ГТО.	1			
3	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места (Кр.)	1			
4	Спринтерский бег. . Стартовый разгон. Бросок набивного мяча на дальность из положения «сидя», 2 кг.	1			
5	Спринтерский бег. Бег 60м (Кр.)	1			
6	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции	1			
7	Прыжок в длину с разбега. Бег 600м.(дев.),800м.(мал).-Кр.	1			
8	Прыжок в длину с разбега (Кр.).	1			
9	Метание малого мяча (150г.)	1			
10	Метание мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. на результат.(Кр.)	1			
11	Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 метров	1			
12	Метание малого мяча на дальность (Кр.)	1			
13	Кроссовая подготовка.	1			
14	Кроссовая подготовка	1			
15	Бег 500м (Кр.)	1			
16	Кроссовая подготовка	1			
17	Кроссовая подготовка	1			
18	Бег 1000м (Кр.)	1			
19	Кроссовая подготовка	1			
20	Кроссовая подготовка	1			
21	Бег 2000м без учета времени	1			
22	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка и перемещения игрока.	1			
23	Стойка и перемещения игрока. Правила игры. Челночный бег 3x10м.(Кр.)	1			
24	Передача мяча двумя руками	1			

	сверху. Передача мяча двумя руками сверху. Правила игры.				
25	Передача мяча двумя руками сверху. Правила игры. (Кт.)	1			
26	Прием мяча двумя руками снизу. Правила игры.	1			
27	Прием мяча двумя руками снизу. Правила игры	1			
28	Техника безопасности на уроках волейбола. Прием мяча двумя руками снизу	1			
29	Прием мяча двумя руками снизу.(Кт.)	1			
30	Нижняя прямая подача мяча с 3-6 метров	1			
31	Строевые упражнения Висы и упоры. Поднимание туловища из положения «лежа» за 30 сек. (Кр.)	1			
32	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1			
33	Строевые упражнения. Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
34	Строевые упражнения. Висы и упоры. (Кт.)	1			
35	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1			
36	Строевые упражнения. Подтягивание в висе (Кр.)	1			
37	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Строевые упражнения.	1			
38	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Строевые упражнения.	1			
39	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Строевые упражнения. (Кт.)	1			
40	Акробатика. Мост из положения лежа. Строевые упражнения	1			
41	Акробатика. Мост из положения лежа. Строевые упражнения. (Кт.)	1			
42	Акробатика. Стойка на лопатках. (Кт.)	1			
43	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1			
44	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1			

45	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прыжки на скакалке за 1 мин. (Кр.)	1			
46	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1			
47	Опорный прыжок. Строевые упражнения(Кт.)	1			
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1			
49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	1			
50	Попеременный двухшажный ход	1			
51	Попеременный двухшажный ход	1			
52	Попеременный двухшажный ход	1			
53	Попеременный двухшажный ход	1			
54	Одновременный двухшажный ход.	1			
55	Одновременный двухшажный ход. (Кт.)	1			
56	Подъем «полуелочкой».	1			
57	Подъем «полуелочкой».(Кт.)	1			
58	Спуски в средней стойке	1			
59	Спуски в средней стойке.	1			
60	Повороты переступанием.	1			
61	Повороты переступанием. (Кт.)	1			
62	Торможение «плугом».	1			
63	Торможение «плугом».	1			
64	Подъем «елочкой».	1			
65	Подъем «елочкой». (Кт.)	1			
66	Прохождение дистанции 2-2,5км . (Кр.)	1			
67	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча двумя руками сверху.	1			
68	Прием мяча двумя руками снизу.	1			
69	Нижняя прямая подача мяча.(Кт.)	1			
70	Учебная игра. (Кт.)	1			
	Баскетбол	20			
71	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча.	1			
72	Стойка и передвижения игрока.	1			

	Передача мяча. (Кт.)				
73	Ведение мяча. Остановка прыжком. Правила игры.	1			
74	Ведение мяча. Остановка прыжком. Правила игры. (Кт.)	1			
75	Ведение мяча. Остановка прыжком. Правила игры.	1			
76	Ведение мяча. Остановка прыжком. Правила игры.	1			
77	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра. (Кт.)	1			
78	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра	1			
79	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками.	1			
80	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками.	1			
81	Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками. (Кт.)	1			
82	Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча.	1			
83	Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча.	1			
84	Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча.(Кт.)	1			
85	Стойка и передвижения игрока.	1			
86	Нападение быстрым прорывом. Вырывание и выбивание мяча.	1			
87	Нападение быстрым прорывом. Вырывание и выбивание мяча.(Кт.)	1			
88	Взаимодействие двух игроков через заслон.	1			
89	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. (Кт.)	1			
90	Учебная игра.	1			
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 5-7 шагов.	1			
92	Прыжок в высоту с 5-7 шагов . Промежуточная аттестация.	1			
93	Прыжок в высоту с 5-7 шагов (Кт.)	1			
94	Старт из различных положений. Метание м. мяча на дальность.	1			
95	Спринтерский бег. Метание	1			

	малого мяча на дальность (Кр.)				
96	Бег 30 метров (Кр.). Техника эстафетного бега	1			
97	Техника эстафетного бега.				
98	Спринтерский бег. Бег 60 метров (Кр.).	1			
99	Прыжки в длину с разбега. Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. (Кр.)	1			
100	Прыжки в длину с разбега (Кр.)	1			
101	Бег 2000м без учета времени (Кр.)	1			
102	Кроссовая подготовка	1			