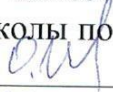


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Кузьмича Овсянникова
села Исаклы муниципального района Исаклинский Самарской области

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол № 1
от «28» 08 2018 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
школы по УВР

Иванова О.Н.
«28» августа 2018 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ
им. М.К. Овсянникова с.
Исаклы

Нестерова Е.Н.
«29» 08 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура – 7 класс

(учебный предмет, класс)

Учебник: под редакцией М.Я.Виленского

2018-2019уч.год.

• 1.1. Пояснительная записка

- Рабочая программа составлена на основе следующих документов:
- - ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- -Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897
- -Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- -[Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»](#);
- -[Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. N 08-2355 «О внесении изменений в примерные основные образовательные программы»](#);
- -Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г.№1/15, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ, размещена на официальном сайте <http://edu.crowdexpert.ru/results-noo/>)
- -[Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. N 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»](#).
- -Перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющих образовательную деятельность за 2014 год (www.apkro.ru);
- -Перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющих образовательную деятельность за 2016 год (www.apkro.ru);

- - Фундаментальное ядро содержания общего образования под редакцией Кондакова А.М. Козлова В.В. (раздел «Физическая культура»);
- - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России под редакцией А.Я. Данилюка, В.А. Тишкова, А.М.Кондакова;
- - Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189, зарегистрированном в Минюсте РФ 03.03.2011 №19993);
- - Основная общеобразовательная программа основного общего образования школы;
- - Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 класс;
- - Учебный план ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы на 2018-2019 учебный год;

Письма Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования от 01.07.2015 №420 о размещении методических рекомендаций по использованию учебников физической культуры в соответствии с федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющими образовательную деятельность.

1.1.1.Цели и задачи.

Основные задачи модернизации российского образования – повышение его качества, доступности и эффективности. Это предполагает не только масштабные структурные, организационно-экономические изменения, но, в первую очередь, значительное обновление содержания образования, приведение его в соответствие с требованиями и задачами развития страны. Основопологающим условием решения этой задачи является введение Государственного стандарта второго поколения, в том числе и по учебному предмету «Физическая культура». Для успешной реализации в учебно-воспитательном процессе необходимо, кроме указанного Стандарта, руководствоваться основополагающими нормативными документами предмета «физическая культура», разработанными в ходе модернизации образования.

Государственный стандарт второго поколения предусматривает обновление общего физкультурного образования, отвечающего современным требованиям общества и личности, и учитывающего национально-региональные особенности, специфику и исторические традиции конкретного образовательного учреждения. Стандарт представляет собой требования и нормы, определяющие обязательный минимум содержания основных образовательных программ общего образования. Уровень подготовки выпускников образовательных учреждений, максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 7 класса ориентируется на решение следующих **задач**:

1. 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;

2. Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
3. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
4. 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
5. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО).

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.2. Общая характеристика программы

Структура и содержание программы. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный

компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. **В «Тематическом планировании»** излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся. Данная характеристика ориентирует учителя на те результаты педагогического процесса, которые должны быть получены как итог освоения содержания учебного курса.

Место предмета в базисном учебном плане

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программ по физической культуре отводится 102 ч. Из расчёта 3 ч. в неделю. Вместе с тем для создания условий учителям физической культуры в реализации творческих программ и

инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объема учебного времени. Данный объем составляет не более 12% от объема времени, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

1.2. Планируемые результаты

1.2.1. Содержание курса

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Физическая культура человека. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в

упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика(девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки); упра

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса толчком двумя переход в упор; опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные дистанции, средние и короткие; высокий старт; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол : ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча; остановка мяча подошвой стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью. Игра по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладноориентированная физическая подготовка. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приёма (м); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (д); передвижение в висе на руках с махом ног (м); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъём и спуски шагом и бегом с грузом; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны стоя, сидя. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, мост, складка).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей различные кувьрки. Броски теннисного мяча правой, левой рукой в подвижную и неподвижную мишень с места и с разбега. Касание ногой мишеней. Подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки на точность.

Развитие силы. Подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре. Передвижения в висячем положении и упоре на руках на перекладине. Сгибание туловища с различной амплитудой движений. И т.д.

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксации положений тела. Комплексы упражнений с отягощением.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Бег с ускорением. Равномерный бег.

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием предметов. Прыжки в полуприседе. Прыжки в высоту с продвижением, с поворотами. Комплексы силовых упражнений методом круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку. Ускорение. Переходящие в многоскоки. Подвижные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Баскетбол. Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Игра в баскетбол.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные группы мышц. Ходьба, бег, прыжки различными способами. Многоскоки. Броски набивного мяча.

Развитие быстроты. Ходьба, бег, прыжки различными способами. Бег с максимальной скоростью. Выпрыгивания. Челночный бег. Ведение мяча с ускорением. Подвижные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Броски мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения. Бег по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам. Броски малого мяча в стену. Ведение мяча с изменением направления.

Футбол. Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Гладкий бег.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки. Спрыгивания, прыжки.

Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью. Бег и ходьба спиной вперёд. Прыжки. Кувьрки. Ведение мяча. Подвижные игры, эстафеты.

Примерное распределение программного материала в учебных часах.

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов
I	Знания о физической культуре	4
1	История физической культуры	1
2	Физическая культура и спорт в современном обществе	—

3	Базовые понятия физической культуры	1
4	Физическая культура человека	2
II	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	6
1	Организация и проведение занятий физической культурой	4
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2
III	Физическое совершенствование	92
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	14
2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	64
3	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность	14
	Всего	102

1.2.3. Личностные результаты могут проявляться в разных областях 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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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.

Освоения и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

1.2.4. 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 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.

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, соотносить 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.

1.2.5. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

Учащиеся 7 класса научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать 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 режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени самостоятельных занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятиях.

Получат возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спорта, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащиеся 7 класса научатся:

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

Получат возможность научиться:

- вести дневник по физической 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 банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Учащиеся 7 класса научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и переутомления 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 движений);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Получат возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
	Бег 60 м низкого старта, с	9.8	10.4
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	6	-
	Прыжок в длину с места, см	165	155
Выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	30
	Передвижение на лыжах на 3 км, мин	Без учета времени	Без учета времени
	Бег на 2000 м, мин	Без учета времени	Без учета времени
Метание	Метание мяча на дальность, м	30	24
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз		
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8.5	9.1

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 7 КЛАССЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и

индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие м е т о д ы : наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

1.3.Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности.

Для достижения поставленных целей и решения задач физического воспитания использую

элементы **технологии опережающего обучения, личностно-ориентированного обучения и проблемно - деятельностного обучения.** Используются следующие **методы обучения:**

1.Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся:

- а) методы словесной передачи информации и слухового восприятия информации (беседа, рассказ, лекция, дискуссия, доклад ученика, инструктаж);
- б) методы наглядной передачи информации и зрительного восприятия информации(показ, наблюдение);
- в) методы передачи информации с помощью практической деятельности и тактильного кинестетического ее восприятия (практические упражнения, работа с книгой);

2.Методы стимулирования и мотивации:

- а) эмоциональные (поощрения, порицания, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий);
- б) познавательные (создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий, выполнение заданий на смекалку);
- в) волевые (предъявление учебных требований, информация об обязательных результатах обучения, прогнозирование будущей деятельности);
- г) социальные (создание ситуации взаимопомощи, заинтересованность в результатах своей работы).

3. Формы организации работы на уроке (индивидуальная, фронтальная, парная, групповая, разновозрастная).

Средства обучения: оборудование спортивного зала и спортивной площадки, спортивный инвентарь, упражнения с предметами и без предметов.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

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

В информационно-коммуникативной деятельности:

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

В рефлексивной деятельности:

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

Используемые **методы контроля и самоконтроля** при проверке и оценке результатов обучения по данной рабочей программе.

а) устные (индивидуальный опрос, взаимопрос (ученик опрашивает ученика), фронтальный опрос,)

б) письменные (тесты, контрольные упражнения);

в) самоконтроль и взаимоконтроль (самоконтроль, самоконтроль по образцу);

Учебники и методические пособия:

Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2018г

Учебник: под редакцией М.Я.Виленского. Физическая культура: 5-7кл.:

М: « Просвещение», 2018

Содержание курса VII класс (102 ч)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знание о физической культуре (4 ч)		
<p>История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности</p>	<p>Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, включённых в программу игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр.</p>	<p><i>Характеризовать</i> Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. <i>Излагать</i> версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. <i>Рассказывать</i> о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p>
<p>Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие. Характеристика его основных показателей</p>	<p>Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Физическое развитие как процесс измерения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека. Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся 5 класса</p>	<p><i>Характеризовать</i> понятие «физическое развитие», <i>приводить</i> примеры изменения его показателей, <i>сравнивать</i> показатели физического развития родителей со своими показателями. <i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. <i>Определять</i> соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития)</p>
<p>Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактика её нарушений</p>	<p>Как формировать правильную осанку. Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения. Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений для осанки, правила составления комплексов упражнений.</p>	<p><i>Определять</i> основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументировано объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. <i>Характеризовать</i> упражнения по функциональной направленности, отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. <i>Проводить</i> самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели</p>
<p>Физическая культура человека</p>	<p>Физическая культура человека Режим дня, его цель, основное содержание и правила планирования. Основные компоненты режима дня 5 -классника и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня.</p>	<p><i>Объяснять</i> значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. <i>Определять</i> основные пункты собственного режима дня. <i>Составлять</i> индивидуальный режим дня и учебной недели</p>

Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека	Утренняя зарядка, её цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки	<i>Характеризовать</i> цель и назначение утренней зарядки. <i>Подбирать</i> упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, <i>соблюдать</i> последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении
Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня.	<i>Характеризовать</i> цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. <i>Составлять</i> комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. <i>Выполнять</i> упражнения физкультминуток и физкультпауз
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	Закаливающие процедуры как форма занятий физической культурой. Виды закаливания, их цель и назначение. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур	и значение закаливающих процедур. <i>Выделять</i> виды закаливания и определять их специфические воздействия на организм. <i>Определять</i> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, <i>Руководствоваться</i> правилами безопасности их проведения
Способы двигательной физкультурной деятельности (6ч)		
Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	<i>Характеризовать</i> самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности. <i>Определять</i> целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой. <i>Измерять и оформлять</i> результаты измерения показателей физического развития. <i>Выявлять</i> приросты и <i>проводить</i> анализ их динамики по учебным четвертям. <i>Регистрировать</i> показатели ЧСС. <i>Пользоваться</i> таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки. <i>Определять</i> состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями
Организация самостоятельных занятий физической культурой	Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями. Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями. Требования к организации и проведению самостоятельных занятий. Гигиена одежды и обуви.	<i>Выполнять</i> общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях активного отдыха и досуга. <i>Выполнять</i> требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на

		<p>открытом воздухе.</p> <p>Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.</p> <p>Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях.</p> <p>Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора спортивной формы</p>
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	<p>Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.</p> <p>Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека.</p> <p>Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления. И т.д.</p>	<p>Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма.</p> <p>Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью.</p> <p>Различать упражнения по признаку включённости в работу мышечных групп</p>
Физическая нагрузка и способы её дозировки	<p>Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования. Составления и оформление конспектов занятий.</p>	<p>Характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку, используя разные способы её дозирования.</p> <p>Записывать с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.</p> <p>Составлять и оформлять конспекты занятий.</p> <p>Описывать технику упражнений для утренней зарядки.</p> <p>Выполнять их в соответствующем темпе и ритме</p>
Физическое совершенствование (92 ч)		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</p>	<p>Виды двигательной активности.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (14ч)</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья.</p> <p>Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью</p>	<p>Проводит самостоятельные занятия</p>

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки	<p>Развитие гибкости.</p> <p>Гибкость как физическое качество. Значение развития гибкости для укрепления здоровья. Техника выполнения упражнений для развития.</p> <p>Развитие координации движений. Координация как физическое качество. Значение развития координации для здоровья. Техника выполнения упражнений</p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.</p> <p>Раскрывать значение развития координации движения.</p> <p>Выполнять упражнения с малым мячом.</p> <p>Выполнять упражнения для равновесия в статическом и динамическом режиме</p>
Комплексы дыхательной гимнастики	Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений	<p>Раскрывать значение дыхательной гимнастики.</p> <p>Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и стоя</p>
Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств.	Выполнять упражнения с дополнительным отягощением и без него
Гимнастика для профилактики нарушений зрения	Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактика перенапряжения и ухудшение зрения.	<p>Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.</p> <p>Выполнять упражнения для глаз</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность(64 ч)</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий</p>	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности

<p>Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения</p>	<p>Гимнастика как вид спорта. Акробатика как вид спорта. Положительное влияние занятий для укрепления здоровья и развития физических качеств. Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p>	<p><i>Рассказывать об истории и становлении гимнастики и акробатики.</i> <i>Раскрывать</i> значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств. <i>Описывать</i> технику выполнения кувырка вперёд в группировке. Технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. <i>Выполнять</i> кувырок вперёд в группировке из упора присев. Кувырок назад в группировке из упора присев. <i>Совершенствовать</i> технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. <i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выявлять</i> грубые ошибки и <i>исправлять</i> их</p>
<p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p>	<p>Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики.</p>	<p><i>Описывать</i> технику двигательных действий ритмической гимнастики. <i>Выполнять</i> двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой</p>
<p>Опорные прыжки</p>	<p>Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (м); (д) в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка.</p>	<p><i>Описывать</i> технику выполнения опорных прыжков. <i>Выполнять</i> опорный прыжок. <i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выявлять</i> грубые ошибки и <i>исправлять</i> их</p>
<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д)</p>	<p>Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком бревне, запрыгивание на него и спрыгивание. Самостоятельные упражнения. Техника передвижений</p>	<p><i>Описывать</i> технику передвижения на низком бревне и наклонной скамейке. <i>Выполнять</i> передвижения разными способами. <i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выявлять</i> грубые ошибки и <i>исправлять</i> их</p>
<p>Лёгкая атлетика</p>	<p>Лёгкая атлетика как вид спорта. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развития физических качеств.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> знания по истории лёгкой атлетики. <i>Раскрывать</i> роль и значение лёгкой атлетики.</p>

Беговые упражнения	Высокий старт. Низкий старт. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Бег на длинные дистанции Физические упражнения для самостоятельного освоения беговых упражнений	<i>Описывать</i> технику бега на длинные и короткие дистанции, выделять её отличительные признаки. <i>Демонстрировать</i> технику бега. <i>Описывать</i> технику высоко и низкого старта. <i>Анализировать</i> правильность выполнения упражнений, <i>выявлять</i> и <i>исправлять</i> ошибки. <i>Отбирать</i> и <i>выполнять</i> легкоатлетические упражнения
Прыжковые упражнения	Техника прыжка в длину с разбега способом, «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения прыжковых упражнений	<i>Описывать</i> технику прыжка, <i>анализировать</i> правильность выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки. <i>Демонстрировать</i> технику выполнения прыжка.
Упражнения в метании малого мяча	Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения метаний. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений, глазомера. Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	<i>Описывать</i> технику метания мяча, <i>анализировать</i> правильность выполнения и <i>выявлять</i> грубые ошибки. <i>Демонстрировать</i> технику метания. <i>Отбирать</i> и <i>выполнять</i> упражнения, улучшающие технику метания на точность; на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища.
Спортивные игры	Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья.	<i>Раскрывать</i> значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств, активного участия в соревновательной деятельности
Баскетбол	Баскетбол как спортивная игра. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Техника ведения мяча. Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения игры в баскетбол	<i>Демонстрировать</i> знания по истории и развитию баскетбола как вида спорта, <i>характеризовать</i> основные соревновательные действия. <i>Описывать</i> технику ловли и передачи, ведения, броска мяча, <i>анализировать</i> правильность выполнения, <i>выявлять</i> грубые ошибки. <i>Демонстрировать</i> технику выполнения упражнений
Волейбол	Волейбол как спортивная игра. Техника прямой нижней подачи. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения игры в волейбол	<i>Демонстрировать</i> знания по истории и развитию волейбола как вида спорта, <i>характеризовать</i> основные соревновательные действия. <i>Описывать</i> технику прямой нижней подачи, приёма и передачи мяча снизу, сверху, <i>анализировать</i> правильность выполнения, <i>выявлять</i> грубые ошибки. <i>Демонстрировать</i> технику выполнения упражнений

Футбол	Футбол как спортивная игра. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения футбола	<i>Демонстрировать</i> знания по истории и развитию футбола как вида спорта, <i>характеризовать</i> основные соревновательные действия. <i>Описывать</i> технику удара по мячу внутренней, внешней стопой, ведения мяча, <i>анализировать</i> правильность выполнения, <i>выявлять</i> грубые ошибки. <i>Демонстрировать</i> технику выполнения упражнений
---------------	---	--

Материально –техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество			Примечание
		Основная школа	Средняя (полнаяшкола)		
			Базовый уровень	Профильный уровень	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)				
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д			Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		Д		
1.3	Стандарты второго поколения			Д	
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д			
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		Д		
1.6	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	Д	Д	
1.7	Учебник по физической культуре	К	К	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.8	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Г	Г	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.9	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	Д	Д	В составе библиотечного фонда
1.10	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Д		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия				
2.1	Таблицы по стандартам	Д			

	физического развития и физической подготовленности				
2.2	Плакаты методические	Д	Д	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д			
3	Экранно-звуковые пособия				
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	Д	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Д	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения				
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д			Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д			
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д			Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д			
4.5	Мегафон				
4.6	Мультимедийный компьютер	Д			Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	Д			

4.8	Принтер лазерный	Д			
4.9	Копировальный аппарат	Д			Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.1 0	Цифровая видеокамера	Д			
4.1 1	Цифровая фотокамера	Д			
4.1 2	Мультимедиапроектор	Д			
4.1 3	Экран (на штативе или навесной)	Д			Минимальные размеры 1,25 × 1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование				
	<i>Гимнастика</i>				
5.1	Стенка гимнастическая	Г	Г	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г			
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	Г	Г	
5.4	Козел гимнастический	Г	Г	Г	
5.5	Конь гимнастический			Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	Г	Г	
5.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г	Г	Г	
5.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	Г	Г	
5.9	Кольца гимнастические с механизмом крепления		Г	Г	
5.1 0	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	Г	Г	
5.1 1	Мост гимнастический подкидной	Г	Г	Г	
5.1 2	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	Г	Г	
5.1 3	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	Г	Г	
5.1 4	Комплект навесного оборудования	Г	Г	Г	В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания
5.1 5	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г			
5.1 6	Скамья атлетическая вертикальная		Г	Г	
5.1	Скамья атлетическая		Г	Г	

7	наклонная				
5.1 8	Стойка для штанги		Д	Д	
5.1 9	Штанги тренировочные		Г	Г	
5.2 0	Гантели наборные		Г	Г	
5.2 1	Вибрационный тренажер М. Ф. Агашина	Г	Г	Г	
5.2 2	Коврик гимнастический	К	К	К	
5.2 3	Станок хореографический	Г	Г	Г	
5.2 4	Акробатическая дорожка	Г	Г	Г	
5.2 5	Покрытие для борцовского ковра		Д	Д	
5.2 6	Маты борцовские		Г	Г	
5.2 7	Маты гимнастические				
5.2 8	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	Г	Г	
5.2 9	Мяч малый (теннисный)	К	К	К	
5.3 0	Скакалка гимнастическая	К	К	К	
5.3 1	Мяч малый (мягкий)	К	К	К	
5.3 2	Палка гимнастическая	К	К	К	
5.3 3	Обруч гимнастический	К	К	К	
5.3 4	Коврики массажные	Г	Г		
5.3 5	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д			
5.3 6	Сетка для переноса малых мячей	Д	Д	Д	
	<i>Легкая атлетика</i>				
5.3 7	Планка для прыжков в высоту	Д	Д		
5.3 8	Стойки для прыжков в высоту	Д	Д		
5.3	Барьеры		Г	Г	

9	легкоатлетические тренировочные				
5.4 0	Флажки разметочные на опоре	Г			
5.4 1	Лента финишная	Д			
5.4 2	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г			
5.4 3	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д			
5.4 4	Номера нагрудные	Г	Г	Г	
	<i>Спортивные игры</i>				
5.4 5	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д			
5.4 6	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г			
5.4 7	Мячи баскетбольные	Г	Г	Г	
5.4 8	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	Д	Д	
5.4 9	Жилетки игровые с номерами	Г	Г	Г	
5.5 0	Стойки волейбольные универсальные	Д			
5.5 1	Сетка волейбольная	Д			
5.5 2	Мячи волейбольные	Г	Г	Г	
5.5 3	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	Д	Д	
5.5 4	Табло перекидное	Д			
5.5 5	Ворота для мини-футбола	Д			
5.5 6	Сетка для ворот мини-футбола	Д			
5.5 7	Мячи футбольные	Г	Г	Г	
5.5 8	Номера нагрудные	Г	Г	Г	
5.5 9	Компрессор для накачивания мячей	Д			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения(личностные,м этапредметные,предметные)	Вид контроля	Д/з	Дата проведения		
						7	8	9
1	2	3	4	5	6			
Легкая атлетика (11 ч)								
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью (60 м).Поведение и Т.Б. на уроке. Активно включаться в общение с учителем.	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	бегать с максимальной скоростью (60 м) .Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Вести дискуссию.	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м).Вести дискуссию выражать свои мысли.	Текущий	Комплекс 1			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м). Учебно познавательный интерес и способ решения поставленных задач.	Текущий	Комплекс 1			
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м). Основы знания ссс. Эффективно сотрудничать со сверстниками.	М.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,2 с.; д.: «5» – 9,8 с.; «4» – 10,4 с.; «3» – 10,9 с.	Комплекс 1			
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и ступать в диалог.	Текущий	Комплекс 1			
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий	Комплекс 1			
	Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов,	прыгать в длину с	Текущий	Комплекс 1			

	ванный	приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые	разбега; метать мяч на дальность. Потребность в общении.		екс 1			
--	--------	--	--	--	-------	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств						
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. Формировать потребность к ЗОЖ. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	М.: «5» – 360 см; «4» – 340 см; «3» – 320 см; д.: «5» – 340 см; «4» – 320 см; «3» – 300 см	Компл екс 1			
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	пробежать 1500 м. Основы знаний органов дыхания и чсс.	Без учета времени	Компл екс 1			
	Комбинированный							
Кроссовая подготовка (9 ч)								
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	бегать в равномерном темпе (20 мин) преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной цели.	Текущий	Компл екс 1			
	Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин) Анализ свое деятельности; сравнения	Текущий	Компл екс 1			

			классификация.					
	Совершенство вания	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин) Принимать адекватные решения. Формировать положительное отношение к учению.	Текущий	Комплекс 1			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Совершенство	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	бегать в равномерном темпе (20 мин) Принимать адекватное решение.	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенство	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	бегать в равномерном темпе (20 мин) Способность к самооценке на основе критериев успешной учебной деятельности.	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенство	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин). Способность к самооценке на основе критериев успешной учебной деятельности.	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенство							
	Совершенство	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин) Выработать выносливость. Помогать друг другу.	Текущий	Комплекс 1			
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	бегать в равномерном темпе (20 мин) Выработать выносливость.	Без учета времени	Комплекс 1			
Гимнастика (18 ч)								

<p>Висы. Строевые упражнения (6 ч)</p>	<p>Разучивание нового материала</p>	<p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.</p>	<p>выполнять строевые приемы; упражнения в висе. Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.</p>	<p>Текущий</p>	<p>Комплекс 2</p>			
--	-------------------------------------	--	---	----------------	-------------------	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ						
	Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	выполнять строевые приемы; упражнения в висе. Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «я» как гражданин России.	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	выполнять строевые приемы; упражнения в висе. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствование	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой,	выполнять строевые приемы; упражнения в висе. Согласованные действия с поведением партнеров. Контроль, коррекция.	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствование	толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе.						

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей						
	Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе	выполнять строевые приемы; упражнения в висе. Способность осуществлять коммуникативную деятельность.	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8–6–3 р.; д.: 19–15–8 р.	Комплекс 2			
Опорный прыжок (6 ч)	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять опорный прыжок. Применять правила т.б. Волевая саморегуляция. Оценивать игровые ситуации.	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствование							
	Совершенствование							
	Совершенствование							
	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять опорный прыжок. Согласованно выполнять совместную деятельность.	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	Комплекс 2			
Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты.	выполнять опорный прыжок. Волевая саморегуляция,	Оценка техники выполнения	Комплекс 2				

			контроль в форме сличения способа действия .						
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Развитие скоростно-силовых способностей		опорного прыжка				
Акробатика. Лазание (6 ч)	Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Контролировать учебные действия Аргументировать собственные ошибки..	Текущий	Компл екс 2			
	Совершенствование							
	Совершенствование							
	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема. Волевая саморегуляция. Анализировать результаты двигательной активности и фиксировать ее результаты.	Текущий	Компл екс 2			
	Комплексный							
	Учетный					Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6–5–3)		
Спортивные игры (45 ч)								
Волейбол (18 ч)	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	играть в волейбол по упрощенным правилам.. Осуществлять	Текущий	Компл екс 3			

		Эстафеты.	продуктивное взаимодействие .					
--	--	-----------	----------------------------------	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Совершенство вания	Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках						
	Совершенство вания							
	Комплексн ый	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам. Анализировать и характеризовать эмоциональное состояние и чувства окружающих.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	Компл екс 3			
	Совершенство вания							
	Совершенство вания							
	Совершенство вания							
	Совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам. Строить свои взаимоотношения друг с другом. Контролировать учебные действия.	Текущий	Компл екс 3			
	Комплексн ый			Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку				
	Совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	играть в волейбол по упрощенным правилам. Осваивать технические действия.	Текущий	Компл екс 3			
	Совершенство вания							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Совершенство	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам						
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками..	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Комплекс 3			
	Совершенство			Текущий				
	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам. Осваивать универсальные умения ловкость во время игры. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенство							
	Совершенство							
	Совершенство							
Баскетбол (27 ч)	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Моделировать технику выполнения игровых действий.	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Комбинированный	снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола						
	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выбор эффективных способов решения игровых действий. Взаимодействовать друг с другом.	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Быть полезным обществу. Стремление выполнить социально значимую деятельность..	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей		Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Комплекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применение правил судейства. Контролировать учебные действия.	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный							
	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Контролировать учебные действия. Взаимодействие друг с другом.	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам ..Согласованно выполнять совместную деятельность. Согласованные действия с партнерами.	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный							
	Комбинированный							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 Ч 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Согласованные действия с партнерами. Осваивать двигательные действия.	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Комплекс 3			
	Комбинированный			Текущий				
	Комбинированный							
	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 Ч 2, 3 Ч 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения друг с другом.	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный							
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 Ч 1, 3 Ч 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Взаимодействовать друг с другом.	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	Комплекс 3			
	Комбинированный			Текущий				

	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Взаимодействие в команде при игре. Согласованные действия с партнером.	Текущий	Комплекс 3			
--	-----------------	---	---	---------	------------	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 Ч 2, 3 Ч 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей						
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 Ч 2, 3 Ч 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выделение и формирование учебной цели. Контролировать учебные действия.	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 Ч 2, 3 Ч 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Способность осуществлять коммуникативную деятельность. Использование правил общения в конкретных и учебных целях.	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Согласованные действия с поведением	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный							

	Комбинированный	Штрафной бросок. Игровые задания (3 Ч 1, 3 Ч 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	партнеров; контроль, коррекция.	Оценка техники штрафного броска				
--	-----------------	--	---------------------------------	---------------------------------	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 Ч 1, 3 Ч 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам. Взаимодействовать в команде при проведении спортивных игр.	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный							
Кроссовая подготовка (9 ч)								
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	бегать в равномерном темпе (20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин). контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	бегать в равномерном темпе (20 мин). волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Комплекс 4			

	Совершенствования	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин).волевая саморегуляция,способность к мобилизации сил и энергии. Основы знаний о ЧСС и дыхании.	Текущий	Комплекс 4			
--	-------------------	---	---	---------	------------	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Совершенство	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	бегать в равномерном темпе (20 мин). формирование социальной роли ученика.	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенство	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (20 мин). осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенство	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	бегать в равномерном темпе (20 мин). волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенство	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	бегать в равномерном темпе (20 мин). способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Комплекс 4			
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	бегать в равномерном темпе (20 мин). стремиться превозмочь себя.	Без учета времени	Комплекс 4			

Легкая атлетика (10 ч)								
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	бегать с максимальной скоростью (60 м). мобилизация собственных сил, стремление превозмочь себя.	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	бегать с максимальной скоростью (60 м) применять правила судейства соревнований по лёгкой атлетике.	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	бегать с максимальной скоростью (60 м). применять правила судейства соревнований по лёгкой атлетике.	Текущий	Комплекс 4			
	Совершенствования	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 Ч 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	бегать с максимальной скоростью (60 м). осуществлять продуктивное взаимодействие между учениками.	Текущий	Комплекс 4			
	Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м). волевая саморегуляция, способность к	М.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,2 с.; д.: «5» – 9,8 с.; «4» – 10,4 с.;	Комплекс 4			

			мобилизации сил и энергии.	«3» – 10,9 с.				
Прыжок в высоту. Метание малого	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Комплекс 4			
	Комбинированный							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
мяча (5 ч)	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Оценка техники прыжка в длину	Комплекс 4			
	Комбинированный			Оценка техники метания мяча с разбега				
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. Способность к мобилизации сил и энергии. Волевая саморегуляция.	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: «5» – 35 м; «4» – 30 м; «3» – 28 м; д.: «5» – 28 м; «4» – 24 м; «3» – 20 м	Комплекс 4			