

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. ФЗ - № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (утвержден приказом Минобразования России от 05.03 2004 г. № 1089
3. Закон Республики Татарстан «Об Образовании» № 68-ЗРТ от 22.07.2013. (в действующей редакции);
4. Годовой учебно-календарный график на 2015/16 учебный год
5. Авторская программа по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. 1-11 классы //.- М.: Просвещение. 2012г
6. Учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях - М.: Просвещение. 2012г
7. Письмо МО РФ №ИК-1494/19 от 18.10.10 «О введении третьего часа ФК ».

Рабочая программа согласно Учебному плану школы рассчитана на 105 часов в год /3 часа в неделю

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей и задач.

Цели изучения курса:

- Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи курса:

- Формировать у учащихся основы знаний в области физической культуры.
- Выработать у учащихся основные способы двигательной деятельности и формировать на этой основе жизненно необходимые двигательные умения и навыки.
- Обеспечить оптимальное развитие двигательных способностей в зависимости от пола и возраста обучающихся.

- Содействовать всестороннему физическому развитию (формирование правильной осанки, развитие скелетной мускулатуры, оптимальное развитие жизненно важных систем организма).
- Достигнуть соответствующего физического состояния организма как основы физического здоровья учащихся.
- Овладеть способами закаливания для достижения устойчивого состояния организма по отношению к изменяющимся факторам внешней среды.
- Формировать убеждения в необходимости постоянной заботы о своем физическом состоянии.
- Воспитать устойчивый интерес и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремления к самообразованию в области физической культуры.
- Формировать способности к восприятию и пониманию красоты движений и гармонии тела.
- Воспитать нравственно-этические и волевые качества учащихся средствами физической культуры (сдержанность, толерантность, честность, коллективизм, трудолюбие, уверенность в своих силах, ответственность, выдержка, самообладание, настойчивость, решительность, смелость).

#### Содержание курса

##### Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в течение уроков)

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (в течение уроков)

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т. п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (в течение уроков)

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Тема 2.Спортивно-оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности(в течение уроков).История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Сдача норм ГТО.

Тема 3. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (105ч).

Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации – девочки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; мальчики: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках; кувырок вперед и перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках согнувшись

Опорные прыжки – девочки: прыжок в упор присев и сосок; мальчики: прыжок через гимнастического козла ноги врозь; Лазанье по канату – мальчики: способом в три приема; девочки: способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно – девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках;

Гимнастическая перекладина (низкая) – мальчики: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках;

Гимнастические брусья (параллельные) – мальчики: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, сосок (махом вперед) углом с опорой о жердь;

Гимнастические брусья (разной высоты) – девочки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад сосок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь;

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Легкая атлетика. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Лыжная подготовка. Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным бесшажным; одновременным двушажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Плавание. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. Специальные упражнения на сухе.

Спортивные игры. Мини-баскетбол(Баскетбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Тема 4. Способы спортивно-оздоровительной деятельности (в течение уроков) Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация для учащихся, освоивших курс за 7 класс проводится в виде сдачи нормативов.  
 Распределение учебного времени прохождения программного  
 материала по физической культуре в 7 классе  
 по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивная игра волейбол	12			10	2
3	Гимнастика с элементами акробатики	12		12		
4	Легкая атлетика	15	8			7
5	Лыжная подготовка	10			10	
6	Спортивная игра баскетбол	12	10	2		
7	Плавание	3				3
8	Спортивная игра футбол	6				6
9	Бадминтон	35	9	7	10	9
	Итого	105	27	21	30	27

## Оценочные материалы по физической культуре

Критерии оценки по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности,ключенными 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 оценку 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.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, 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.

Критерии оценки успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### I. Знания

При оценке знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, умение аргументировать свой ответ, 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, нетной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
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

## III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценивание тестовых работ учащихся осуществляется в зависимости от процентного соотношения выполненных заданий. Оценивается работа следующим образом:

90-100% выполненных заданий оценка «5»

70-89% оценка «4»

50-69% оценка «3»

Учебные нормативы по предмету физкультура 7 кл.

№ п\п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4x9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
2.	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
3.	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
4.	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5.	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
6.	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7.	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
9.	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
10.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11.	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
12.	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
13.	Прыжок через скакалку, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма уметь:
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки.
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**7 класс**  
**Общее количество часов на 2015 -2016 учебный год – 105**

№	Тема урока	Количество часов	Вид контроля	Дата	
				план	факт
1	2	3	4	5	6
Легкая атлетика					
1	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон.	1	текущий		
2	Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты	1	текущий		
3	Бег на результат (60 м).	1	М.: «5» -9,5 с.; «4» -9,8 с.; «3»- 10,2 с.; д.: «5» -9,8 с.; «4»- 10,4с.; «3»- 10,9 с.		
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	текущий		
5	Прыжок в длину с 9-1 1 беговых шагов, приземление.	1	текущий		
6	Прыжок в длину на результат.	1	М.: «5» -360 см; «4» - 340см; «3»-320см; Д.: «5» -340 см; «4»—320см; «3» -300см		
7	Бег на средние дистанции . Бег 1500 м.	1	текущий		
8			текущий		
Баскетбол					
1	2	3	4	5	6
9	Передвижения игрока. Повороты с	1	текущий		

	мячом.				
10	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	текущий		
11	Позиционное нападение с изменением позиций.	1	текущий		
12	Техника ведения мяча в движении с разной высотой отскока . изменением направления	1	Оценка техники веде-ния мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления		
13	Позиционное нападение с изменением позиций	1	текущий		
14	Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	текущий		
15	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	текущий		
16	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	текущий		
17	Техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с со-противлением		
18	Учебная игра	1	текущий		

Бадминтон					
19	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1	текущий		
20	Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития.	1	Текущий		

	Основные стойки и перемещения в них				
21	Хватка бадминтонной ракетки, волана.  Способы перемещения.	1	Текущий		
22	Основы техники игры.  Подача. Виды подачи.	1	Текущий		
23	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста	1	Текущий		
24	Основы техники игры  Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1	Текущий		
25	Основы техники игры.  Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1	Текущий		
26	Основы техники игры.  Подачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху.	1	Текущий		
28	Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	1	Текущий		

Тематическое планирование на II четверть

Баскетбол					
1	2	3	4	5	6
29	Штрафной бросок. Игровые задания (2 x2, 3 x3).	1	текущий		
30	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	1	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места		
Гимнастика					
1	2	3	4	5	6
31	Строевые упражнения.	1	текущий		
32	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	текущий		
33	Элементы техники национальных видов спорта.	1	текущий		
34	Оценка техники выполнения висов.	1	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р.		
35	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.)	1	текущий		
36	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Техники выполнения комплекса ОРУ	1	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ		
37	Специальная подготовка.	1	текущий		
38	Техника выполнения опорного прыжка	1	Оценка техники выполнения опорного прыжка		
39	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на	1	текущий		

	лопатках (м.).				
40	Кувырок назад в полуушпагат.	1	текущий		
41	Лазание по канату в два приема.	1	Лазание по канату на расстояние (6-5-3)		
42	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полуушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.		

Бадминтон					
43	Удары справа и слева, высокодалёкий удар	1	Текущий		
44	Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар	1	Текущий		
45	Плоская подача.  Короткие удары	1			
46	Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста	1	Оперативный		
47	Подачи.  Удары (короткие, высокодалёкие удары)	1	Текущий		
48	Короткие быстрые удары	1	Текущий		
49	Короткие быстрые удары	1	Текущий		

Тематическое планирование на III четверть

Лыжная подготовка					
1	2	3	4	5	6
50	Одновременный двушажный ход	1	Техника попеременного двушажного хода		
51	Одновременный безшажный ход	1	текущий		
52	Одновременный одношажный ход	1	одновременного одношажного хода		
53	Повороты на месте.	1			
54	Повороты на месте.	1			
55	Прохождение дистанции 3,5 км.	1	Прохождения дистанции 1км.Основная группа – на время. Подготовительная и специальная группы без учета		
56	Лыжные гонки 1 км.	1			
57	Спуски с горки	1	Техника спуска с уклона под 45 градусов		
58	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	Прохождения дистанции 2-3км. Основная группа – на время. Подготовительная и специальная группы без учета		
Волейбол					
1	2	3	4	5	6
59	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку Нижняя прямая подача мяча.	1	текущий		

	Эстафеты.				
60	Двигательные действия,физические качества,физическая нагрузка.	1	текущий		
61	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку		
62	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью,техникой выполнения упражнений,соблюдением режимов физической нагрузки.	1	текущий		
63	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	1	текущий		
64	Техника приема мяча снизу двумя руками через сетку	1	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку		
65	Игровые задания на укороченной площадке. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	текущий		
66	Техника нижней прямой подачи мяча	1	Оценка техники нижней прямой подачи мяча		
67	Комбинации из освоенных элементов	1	текущий		
68	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	текущий		

### Бадминтон

69	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Текущий		
----	-----------------------------------	---	---------	--	--

70	Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи	1	Текущий		
71	Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов	1	Текущий		
72	Сочетание технических приёмов подачи и удара	1	Текущий		
73	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1	Опрос		
74	Техника игры  Далёкий с замаха и короткий удары	1	текущий		
75	Технико-тактическая подготовка	1	Текущий		
76	Плоский удар. Перевод	1	Оперативный		
77	Плоский удар. Перевод	1	Текущий		
78	Сочетание технических приёмов в учебной игре	1	Оперативный		

Тематическое планирование на IV четверть

1	2	3	4	5	6
79	Нижняя прямая подача мяча.	1	текущий		
80	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1	текущий		

### Плавание

1	2	3	4	5	6
81	Техника плавания способом кроль на груди	1	текущий		
82	Техника плавания способом кроль на спине Техника плавания способом брасс	1	текущий		
83	Техника плавания избранным способом Игры и развлечения на воде	1	Плавание 50 м вольным стилем: «5» - 1.05 мин .мал.; 1.15 мин. дев.; «4» -1.06-1.14 мал; 1.16-1.29 дев; «3» - 1.15 мал; 1.30 дев.		

### Футбол

1	2	3	4	5	6
84	Удары по воротам на точность	1	текущий		
85	Удары по мячу серединой подъема Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника	1	текущий		
86	Технические приемы и тактические действия в баскетболе,футболе,мини-футболе.	1	текущий		
87	Остановка летящего мяча серединой подъема Игра вратаря	1	Жонглирование мячом, количество раз: М: «5» - 15, 4» 16-11, «3» - 10 раз. Д: «5» - 12, «4» 11-9, «3» - 6 раз		
88	Закрывание игрока Выход вратаря из ворот и отбор мяча	1	Передача мяча с трех метров с отскоком от стены на 30 секунд,		

			кол-во раз: М: «5» - 22, «4» -21-15,«3»- 14.Д: «5» -17, «4» - 6-13, «3» - 12.		
89	Ведение, удар Техника пере-мещений и владения мячом, прием мяча	1	Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5ти попыток кол-во раз. Мальчики: «5» - 5, «4» - 4, «3» - 3. Девочки: «5» - 4, «4» - 3, «3» - 2.		
Легкая атлетика					
90	Способы закливания организма,простейшие приемы самомассажа.	1	текущий		
91	Высокий старт. Бег по дистанции Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10).	1	текущий		
92	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты.	1	текущий		
93	Бег на результат (60 м). Оценка техники прыжка в высоту.	1	текущий		
94	Прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов способом «перешагива-ние».	1	текущий		
95	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Техника метания мяча сразбега.	1	Оценка техники		
96	Итоговый зачет	1	зачет		
бадминтон					
97	Сочетание технических приёмов в учебной игре	1	Оперативный		
98	Развитие физических качеств с помощью	1	Игровой, соревновательный		

	круговой тренировки (СФП)				
99	Совершенствование игровых действий	1	Текущий		
100	Правила одиночной и парной игры	1	Текущий		
101	Организация соревнований по бадминтону	1	Тематический		
102	Специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1	Текущий		
103	Итоговыйм зачет	1	Зачет		
104	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	1	текущий		
105	Проведение соревнования	1	Применение знаний на практике		