

Рассмотрено  
Руководитель методического  
объединения учителей  
технологии, физической культуры,  
ОБЖ, ИЗО и музыки  
\_\_\_\_\_ И.М. Мухаметзянова  
Протокол № 1  
от «26» августа 2017 г.

Согласовано  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Г.Т.Исмагилова  
«28» августа 2017 года

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Г.Т.Сабирзянова  
Приказ № 71  
от «28» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Сармановская средняя общеобразовательная школа»  
Сармановского муниципального района РТ  
Гильфанов Руслан Хамбалович  
(ФИО учителя, категория)

Физическая культура  
7 класс

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«28» августа 2017 г.

2017-2018 учебный год

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре во 7 классе разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ МО РФ от 6.10.2009г. №373), предметной линии учебников В.И.Ляха, планируемых результатов начального общего образования, Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» и учебного плана МБОУ «Сармановская СОШ» на 2017-2018 учебный год. В случае несоответствия погодных условий санитарным нормам и правилам возможно смещение некоторых уроках раздела «Лыжная подготовка и Легкой атлетике».

- Базисного учебного плана РФ для общеобразовательных учреждений РФ реализующих программу по ФГОС начального и основного общего образования от 23.06.2012 г.

Количество часов: 105 (в неделю 3 часа).

Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 5 - 7 классы. ФГОС: под общ.редакцией Виленского М. Я. Издательство: Просвещение, 2014 г.

**Уровень программы** (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

**Для каких обучающихся составлена (опираясь на реальные недостатки в обученности - результат обучения)** для общеобразовательных классов и классов компенсирующего обучения

**УМК учителя** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.

**УМК обучающегося** Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 5 - 7 классы. ФГОС: под общ. Редакцией Виленского М. Я. Издательство: Просвещение, 2014 г.

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

#### **Задачи:**

1. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

### **Общая характеристика учебного процесса**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

### **Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
  - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
  - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
  - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
  - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
  - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ***Личностные результаты***

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

#### ***В области познавательной культуры:***

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

#### ***В области нравственной культуры:***

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

#### ***В области трудовой культуры:***

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### ***В области эстетической культуры:***

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

### **Метапредметные результаты**

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

- Ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

### **Методика оценки успеваемости**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знания упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**Домашнее задание для 7 класса**

| №<br>п/<br>п | Наименование упражнений | Че<br>т<br>вер<br>ть | Нормы на оценку |    |     |    |     |    | Мои результаты | Оце<br>нка |
|--------------|-------------------------|----------------------|-----------------|----|-----|----|-----|----|----------------|------------|
|              |                         |                      | «5»             |    | «4» |    | «3» |    |                |            |
|              |                         |                      | ю               | д  | ю   | д  | ю   | д  |                |            |
| 1            | Прыжки через скакалку   | I                    | 44              | 50 | 42  | 48 | 40  | 46 |                |            |
|              |                         | II                   |                 |    |     |    |     |    |                |            |
|              |                         | III                  | 46              | 54 | 44  | 52 | 42  | 50 |                |            |

|   |                                                     |     |    |    |    |    |    |    |  |  |
|---|-----------------------------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|--|--|
|   |                                                     | IV  | 48 | 56 | 46 | 54 | 44 | 52 |  |  |
| 2 | Подтягивание – м.                                   | I   | 8  | 19 | 6  | 15 | 4  | 11 |  |  |
|   | Подтягивание в висе лежа- 5-7 кл.- д.               | II  | 9  | 21 | 7  | 17 | 5  | 13 |  |  |
|   | Подъем туловища из положения лежа на спине 8-11 кл. | III |    |    |    |    |    |    |  |  |
|   |                                                     | IV  | 10 | 22 | 8  | 19 | 6  | 15 |  |  |
| 3 | Подъем прямых ног из виса                           | I   |    |    |    |    |    |    |  |  |
|   | (ю.-до касания ног перекладины;                     | II  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  |  |  |
|   | д.-до угла 90* на гимн. стенке)                     | III | 8  | 7  | 6  | 6  | 5  | 5  |  |  |
|   |                                                     | IV  |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 4 | Приседание на одной ноге                            | I   | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  | 2  |  |  |
|   |                                                     | II  | 10 | 8  | 8  | 6  | 6  | 4  |  |  |
|   |                                                     | III |    |    |    |    |    |    |  |  |
|   |                                                     | IV  | 12 | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  |  |  |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа              | I   |    |    |    |    |    |    |  |  |
|   |                                                     | II  | 24 | 8  | 22 | 6  | 20 | 4  |  |  |
|   |                                                     | III | 28 | 12 | 26 | 10 | 24 | 8  |  |  |
|   |                                                     | IV  |    |    |    |    |    |    |  |  |

# Контрольные тесты – упражнения

## VII класс

| Контрольные упражнения                                         | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|----------------------------------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|                                                                | «3»      | «4»  | «5»  | «3»     | «4»  | «5»  |
| Тесты:                                                         |          |      |      |         |      |      |
| 1.Бег 30 м (сек)                                               | 5,8      | 5,7  | 5,2  | 6,1     | 6,0  | 5,5  |
| 2.Прыжок в длину с места (см)                                  | 137      | 152  | 177  | 134     | 147  | 170  |
| 3.Метание набивного мяча (см)                                  | 390      | 415  | 455  | 345     | 395  | 475  |
| 4.Бег 1500 м (мин, сек)                                        | 8,00     | 7,30 | 7,00 | 8,30    | 8,00 | 7,30 |
| 5.Сила кисти (кг)                                              | 17,0     | 22,0 | 28,0 | 18,0    | 22,0 | 28,0 |
| 6.Челночный бег 4х9 м (сек)                                    | 11,0     | 10,7 | 10,4 | 11,5    | 11,0 | 10,8 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35       | 40   | 45   | 25      | 30   | 35   |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз)         | 7        | 11   | 15   | 11      | 15   | 19   |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см)                        | 5,0      | 8,0  | 10,0 | 6,0     | 9,0  | 13,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин                              | 85       | 95   | 100  | 45      | 70   | 100  |

|                                                    |       |       |       |       |       |       |
|----------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| (кол-во раз)                                       |       |       |       |       |       |       |
| Нормы:                                             |       |       |       |       |       |       |
| 1.Бег 60 м (сек)                                   | 11,1  | 10,4  | 9,8   | 11,2  | 10,6  | 10,3  |
| 2.Бег 1500 м (мин,сек)                             | 8,00  | 7,30  | 7,00  | 8,30  | 8,00  | 7,30  |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см)                    | 270   | 310   | 340   | 230   | 270   | 310   |
| 4.Прыжок в высоту (см)                             | 90    | 105   | 110   | 85    | 95    | 105   |
| 5.Метание мяча 150 г(м)                            | 21    | 27    | 34    | 15    | 18    | 23    |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 4     | 5     | 7     | -     | -     | -     |
| 7.Бег на лыжах 2 км.                               | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 15,30 | 15,00 | 14,30 |

### Основные содержание курса за 7 класс

| № | Тема раздела           | Содержание                                                                                                                                                                       | Количество часов |
|---|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | <b>Легкая атлетика</b> | Высокий старт. Встречная эстафета. Высокий старт до (10-15 м) ,бег с ускорением (40-50м) специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Тест прыжок в длину с | 12               |

|   |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |
|---|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   |                          | места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» - обучение отталкиванию. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 г. Низкий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м с низкого старта. Бег 1500 м. Подтягивание на перекладине.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |
| 2 | <b>Спортивные игры</b>   | Передача мяча одной рукой от плеча. Броски по кольцу после ловли. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15 |
| 3 | <b>Гимнастика</b>        | Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат, комбинация упражнений по акробатике. Лазание по канату (м): в 2 приема, (д): в 3 приема. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на перекладине (м) и брусьях (д). Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см). Упражнения на разновысоких брусьях: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж, перемах правой с перехватом за в/ж, в темпе круг правой с поворотом налево с поочередными перехватами рук в упор верхом, хват за верхнюю, перехват правой за н/ж хватом снизу, перемахом левой соскок с поворотом на 90°. Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см). Гимнастическая полоса препятствий. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 21 |
| 4 | <b>Лыжная подготовка</b> | Медленное передвижение на лыжах. Встречные эстафеты. Поворот на месте махом. Скользящий шаг с палками и без палок. Медленное передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах. Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Попеременный и одновременный двухшажные ходы. Торможение и поворот упором. Одновременный бесшажный ход. Максимальное                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20 |

|   |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |
|---|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|   |                        | прохождение дистанции 3,5 км. Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |
| 5 | <b>Спортивные игры</b> | Передача мяча двумя руками сверху над собой. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Прямой нападающий удар. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прямой нападающий удар. Прием мяча после подачи. Учебная игра в волейбол. | 17  |
| 6 | <b>Легкая атлетика</b> | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Бег на 60 м . Прыжок с 7-9 шагов разбега – подбор разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 г с 2-3 шагов. Бег в равномерном темпе. Бег 1500м.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 13  |
| 7 | <b>Мини-футбол</b>     | Ведение мяча. Удар по воротам с правой и левой ногой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4   |
| 8 | <b>Плавание</b>        | Кроль на груди. Брасс.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3   |
|   | <b>Всего</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 105 |

### Календарно-тематическое планирование

| №   | Тема урока                                                                                                                            | Основные иды учебной деятельности                                                                                  | дата  |      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|
|     |                                                                                                                                       |                                                                                                                    | план  | факт |
|     | Легкая атлетика (12)                                                                                                                  |                                                                                                                    |       |      |
| 1/1 | Инструктаж по ТБ.<br>Высокий старт. Встречная эстафета.<br>Югары старт                                                                | Знания организационно- методических требований, применяемых на уроках физической культуры, строевые упражнения.    | 2.09  |      |
| 2/2 | Высокий старт до (10-15 м) бег с ускорением (40-50м) специальные беговые упражнения.<br>Югары старт (10-15м),махсус йогеру кунегулэре | Знание правила проведения бега на 10-15 м с высокого старта                                                        | 4.09  |      |
| 3/3 | Развитие скоростных возможностей. Тест прыжок в длину с места.<br>Озынлыкка сикеру тест                                               | Выполнять прыжок в длину с места.                                                                                  | 6.09  |      |
| 4/4 | Тестирование челночного бега 3*10м                                                                                                    | Знания правил проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м, разные варианты правил подвижной игры «Колдунчики» | 9.09  |      |
| 5/5 | Бега на 60м с высокого старта (учет).<br>Метания мяча на дальность                                                                    | Знания правил проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта, правила подвижной игры                       | 11.09 |      |

|       |                                                                                                                                                  |                                                                                                              |       |  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|       | Югары старттан 60м йогеру(у).<br>Ераклыкка туп ату                                                                                               |                                                                                                              |       |  |
| 6/6   | Тестирование метания мяча на дальность <b>(учет)</b> . Прыжки в длину с разбега<br>Ераклыкка туп ату (у) тест.<br>Йогереп килеп озынлыкка сикеру | Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мешочка с разбега. | 13.09 |  |
| 7/7   | Прыжки в длину с разбега <b>(учет)</b> . Техника прыжка в длину с разбега<br>Йогереп килеп озынлыкка сикеру                                      | Выполнять прыжки в длину с разбега                                                                           | 16.09 |  |
| 8/8   | Техника прыжка в длину с разбега <b>(учет)</b> .<br>Йогереп килеп озынлыкка сикеру техникасы                                                     | Выполнять прыжок в длину с разбега                                                                           | 18.09 |  |
| 9/9   | Подтягивание на перекладине <b>(учет)</b> .<br>Метание мяча.<br>Туп ату                                                                          | Выполнять подтягивание на перекладине.                                                                       | 20.09 |  |
| 10/10 | Метание мяча <b>(учет)</b><br>Туп ату                                                                                                            | Выполнять метание мяча.                                                                                      | 23.09 |  |
| 11/11 | Развитие скоростных возможностей                                                                                                                 | Выполнять развитие скоростных возможностей                                                                   | 25.09 |  |
| 12/12 | Бег 1500м <b>(учет)</b> .<br>1500м йогеру                                                                                                        | Выполнять бег 1500 м                                                                                         | 27.09 |  |
|       | <b>Спортивные игры (15ч).</b>                                                                                                                    |                                                                                                              |       |  |
| 13/1  | Правила ТБ при игре в баскетбол.<br>Передача мяча одной рукой от плеча.<br>Броски по кольцу после ловли.<br>Баскетбол уены уйнаганда ТБ кулану   | Иметь представления о стойке и передвижении игрока.                                                          | 30.09 |  |

|       |                                                                                                                                                                          |                                                                                                           |       |  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 14/2  | Броски по кольцу после ловли. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.                                                                                               | Иметь представления о броске по кольцу после ловли, сочетание приемов ведения, передачи, броска.          | 2.10  |  |
| 15/3  | Броски по кольцу после ловли. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. . Развитие координационных способностей.                                                      |                                                                                                           | 4.10  |  |
| 16/4  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Уенчынын басып торышы хэм хэрэкэт итуе                                                                       | Знания стойку и передвижения игрока, ведение мяча в низкой стойке.                                        | 7.10  |  |
| 17/5  | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Уенчынын басып торышы хэм хэрэкэт итуе                                                                       |                                                                                                           | 9.10  |  |
| 18/6  | Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте.                                                                                                                           | Знания остановку двумя шагами, ведение мяча на месте.                                                     | 11.10 |  |
| 19/7  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Адымнар хэм парлар белэн урында тупны ике кул белэн тоту хэм тапшыру. | Знания ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах, ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 14.10 |  |
| 20/8  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Адымнар хэм парлар белэн урында тупны ике кул белэн тоту хэм тапшыру. |                                                                                                           | 16.10 |  |
| 21/9  | Бросок двумя руками от головы после ловли мяча<br>Тупны ике кул белэн баш остоннэн ыргыту.                                                                               | Выполнять бросок двумя руками от головы после ловли мяча                                                  | 18.10 |  |
| 22/10 | Бросок двумя руками от головы после ловли мяча<br>Тупны ике кул белэн баш остоннэн                                                                                       |                                                                                                           | 21.10 |  |

|                              |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |       |  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|                              | ыргыту.                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |       |  |
| 23/11                        | Остановка прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока                                                                                  | Иметь представления о стойке и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой.<br>Иметь представление о ведении мяча с изменением скорости.<br>Бросок двумя руками снизу в движении | 23.10 |  |
| 24/12)                       | Остановка прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               | 25.10 |  |
| 25/13                        | Остановка прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               | 28.10 |  |
| 26/14                        | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол                                                          | Знания о позиционных нападениях (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол                                                                                                                    | 6.11  |  |
| 27/15                        | Учебная игра                                                                                                                              | Выбирать подвижные игры, правила их проведения, как подводить итоги четверти                                                                                                                                  | 8.11  |  |
| <b>Гимнастика ( 21 час).</b> |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |       |  |
| 28/1                         | Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.                                           | Иметь представления о перестроении из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.                                                                                                           | 11.11 |  |
| 29/2                         | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).                                                                                | Выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.                                                                                                                     | 13.11 |  |
| 30/3                         | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).                                                                                |                                                                                                                                                                                                               | 15.11 |  |
| 31/4                         | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. | Иметь представления что такое зарядка, правила ее выполнения, какие варианты перестроение бывают                                                                                                              | 18.11 |  |
| 32/5                         | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с                                               |                                                                                                                                                                                                               | 20.11 |  |

|       |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                           |       |  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|       | гимнастическими палками. Вскок в упор присев <b>(учет)</b> .                                                                                                                                                                         |                                                                           |       |  |
| 33/6  | ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте <b>(учет)</b> .<br>Хэрэкэтгэ ОРУ                                                                                                                                                     | Иметь представления о правиле выполнения зарядки, технику строевого шага. | 22.11 |  |
| 34/7  | Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат, комбинация упражнений по акробатике.                 | Выполнять кувырок вперед. Прыжок ноги врозь.                              | 25.11 |  |
| 35/8  | Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат, комбинация упражнений по акробатике.                 | Выполнять кувырок вперед. Прыжок ноги врозь.                              | 27.11 |  |
| 36/9  | Акробатика (м): кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, комбинация упражнений по акробатике; (д): мост из положения стоя, кувырок назад в полушпагат, комбинация упражнений по акробатике. <b>(учет)</b> . |                                                                           | 29.11 |  |
| 37/10 | Лазание по канату (м): в 2 приема, (д): в 3 приема. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.                                                                                                  | Знание лазание по канату (учет).                                          | 2.12  |  |
| 38/11 | Лазание по канату (м): в 2 приема, (д): в 3 приема. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.                                                                                                  |                                                                           | 4.12  |  |
| 39/12 | Лазание по канату (м): в 2 приема, (д): в 3                                                                                                                                                                                          |                                                                           | 6.12  |  |

|                                     |                                                                                                                                                                   |                                                                   |       |  |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------|--|
|                                     | приема. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.                                                                           |                                                                   |       |  |
| 40/13                               | Лазание по канату ( <b>учет</b> ). Строевые шаг. Кантака мену                                                                                                     |                                                                   | 9.12  |  |
| 41/14                               | Строевые шаг. Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см). Гимнастическая полоса препятствий.                                                | Знание техники прыжков ноги врозь.                                | 11.12 |  |
| 42/15                               | Опорный прыжок ( <b>учет</b> ). Строевые шаг. Опорные прыжки через козла в длину (м 110 см), ширину (д 105 см). Гимнастическая полоса препятствий. Тотынып сикеру |                                                                   | 13.12 |  |
| 43/16                               | Прыжок ноги врозь ( <b>учет</b> ).. Развитие силовых способностей.                                                                                                | Знание техники прыжков ноги врозь. Развитие силовых способностей. | 16.12 |  |
| 44/17                               | Развитие координационных способностей. Упр. на гимнастическом бревне, упр. на брусьях.                                                                            | Знание развитие координационных способностей                      | 18.12 |  |
| 45/18                               | Развитие координационных способностей. Упр. на гимнастическом бревне, упр. на брусьях                                                                             |                                                                   | 20.12 |  |
| 46/19                               | Развитие координационных способностей. Упр. на гимнастическом бревне, упр. на брусьях ( <b>учет</b> ).                                                            |                                                                   | 23.12 |  |
| 47/20                               | Гимнастическая полоса препятствий. Поднимание туловища из положения лежа на спине.                                                                                | Знание гимнастическая полоса препятствий .                        | 8.01  |  |
| 48/21                               | Подтягивание из виса стоя ( <b>учет</b> ).                                                                                                                        | Знание подтягивание из виса стоя (учет).                          | 10.01 |  |
| <b>Лыжная подготовка (20 часов)</b> |                                                                                                                                                                   |                                                                   |       |  |

|       |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                      |       |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|       |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                      |       |  |
| 49/1  | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Медленное передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Максимальное прохождение дистанции 3,5 км.<br>Чангыды йоргэндэ куркынычсызлык кагыйдэлэре | Знание организационно- методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки, технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок | 13.01 |  |
| 50/2  | Медленное передвижение на лыжах. Встречные эстафеты.                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      | 15.01 |  |
| 51/3  | Медленное передвижение на лыжах. Встречные эстафеты.                                                                                                                                                             | Иметь представление о поворотах переступанием. Медленное передвижение на лыжах 1 км.                                                                                 | 17.01 |  |
| 52/4  | Поворот на месте махом. Скользящий шаг с палками и без палок.                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      | 20.01 |  |
| 53/5  | Поворот на месте махом. Скользящий шаг с палками и без палок.                                                                                                                                                    | Иметь представление о технике выполнения попеременного и одновременного двухшажного хода на лыжах, а также поворотов на лыжах прыжком                                | 22.01 |  |
| 54/6  | Поворот на месте махом. Скользящий шаг с палками и без палок ( <b>учет</b> )                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                      | 24.01 |  |
| 55/7  | Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                      | 27.01 |  |
| 56/8  | Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход ( <b>учет</b> ).                                                                                                                                  | Иметь представление о технике передвижения на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным одношажным ходом, правила обгона на лыжне            | 29.01 |  |
| 57/9  | Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                      | 31.01 |  |
| 58/10 | Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой».                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                      | 3.02  |  |
| 59/11 | Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой» ( <b>учет</b> )..                                                                                                                                             | Иметь представление о медленном передвижении на лыжах                                                                                                                | 5.02  |  |
| 60/12 | Попеременный и одновременный двухшажные ходы. Торможение и                                                                                                                                                       | Иметь представление о различных вариантах передвижения на лыжах, правила обгона на лыжне                                                                             | 7.02  |  |

|                                   |                                                                                         |                                                                                                                                                                              |       |  |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|                                   | поворот упором.                                                                         |                                                                                                                                                                              |       |  |
| 61/13                             | Попеременный и одновременный двухшажные ходы. Торможение и поворот упором.              |                                                                                                                                                                              | 10.02 |  |
| 62/14                             | Попеременный и одновременный двухшажные ходы. Торможение и поворот упором <b>(учет)</b> |                                                                                                                                                                              | 12.02 |  |
| 63/15                             | Одновременный бесшажный ход. Максимальное прохождение дистанции 3,5 км.                 | Иметь представление как передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке                                       | 14.02 |  |
| 64/16                             | Одновременный бесшажный ход. Максимальное прохождение дистанции 3,5 км.                 |                                                                                                                                                                              | 17.02 |  |
| 65/17                             | Одновременный бесшажный ход. Максимальное прохождение дистанции 3,5 км. <b>(учет)</b>   |                                                                                                                                                                              | 19.02 |  |
| 66/18                             | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах                                | Иметь представления о технике выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке и торможения «плугом» | 21.02 |  |
| 67/19                             | Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах <b>(учет)</b>                  |                                                                                                                                                                              | 24.02 |  |
| 68/20                             | Медленное передвижение на лыжах                                                         | Иметь представление о медленном передвижении на лыжах                                                                                                                        | 26.02 |  |
| <b>Спортивные игры (17 часов)</b> |                                                                                         |                                                                                                                                                                              |       |  |
| 69/1                              | Передача мяча двумя руками сверху над собой. Стойка игрока. Передвижения в стойке.      | Иметь представления о технике передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.                                                                                          | 28.02 |  |

|       |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                 |       |  |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|       |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                 |       |  |
| 70/2  | Передача мяча двумя руками сверху над собой. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Уенчынын басып торышы                                    |                                                                                                                                                                 | 3.03  |  |
| 71/3  | Передача мяча двумя руками сверху над собой. Стойка игрока. Передвижения в стойке ( <b>учет</b> )<br>Уенчынын басып торышы хэм йореше.      |                                                                                                                                                                 | 5.03  |  |
| 72/4  | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.                  | Иметь представление передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.                  | 7.03  |  |
| 73/5  | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.                  |                                                                                                                                                                 | 10.03 |  |
| 74/6  | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку ( <b>учет</b> ).  |                                                                                                                                                                 | 12.03 |  |
| 75/7  | Прямой нападающий удар. Передача мяча двумя руками сверху в парах.                                                                          | Иметь представление прямой нападающий удар. Передача мяча двумя руками сверху в парах.                                                                          | 14.03 |  |
| 76/8  | Прямой нападающий удар. Передача мяча двумя руками сверху в парах.                                                                          |                                                                                                                                                                 | 17.03 |  |
| 77/9  | Прямой нападающий удар. Передача мяча двумя руками сверху в парах ( <b>учет</b> ).                                                          |                                                                                                                                                                 | 19.03 |  |
| 78/10 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. | Иметь представление прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. | 21.03 |  |
| 79/11 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Прием мяча снизу                                                                     |                                                                                                                                                                 | 24.03 |  |

|                            |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |       |  |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|                            | двумя руками над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м ( <b>учет</b> ).                                               |                                                                                                                                                 |       |  |
| 80/12                      | Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку                                                      | Иметь представление передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку                                                | 4.04  |  |
| 81/13                      | Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку ( <b>учет</b> )                                      |                                                                                                                                                 | 7.04  |  |
| 82/14                      | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прямой нападающий удар. Прием мяча после подачи.                | Иметь представление о технике передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прямой нападающий удар. Прием мяча после подачи | 9.04  |  |
| 83/15                      | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прямой нападающий удар. Прием мяча после подачи ( <b>учет</b> ) |                                                                                                                                                 | 11.04 |  |
| 84/16                      | Учебная игра.                                                                                                                     | Выполнения броска набивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно, в цель»                                                   | 14.04 |  |
| 85/17                      | Учебная игра.                                                                                                                     |                                                                                                                                                 | 16.04 |  |
| Легкая атлетика (13 часов) |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |       |  |
| 86/1                       | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                     | Иметь представление о техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой                                                                    | 18.04 |  |
| 87/2                       | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                                                                                  |                                                                                                                                                 | 21.04 |  |
| 88/3                       | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                                                                                  | Знания прыжок в высоту с разбега способом перешагивания .                                                                                       | 23.04 |  |
| 89/4                       | Прыжок в высоту с разбега способом                                                                                                |                                                                                                                                                 | 25.04 |  |

|       |                                                                                                                                    |                                                                                                                               |       |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|       | перешагивания                                                                                                                      |                                                                                                                               |       |  |
| 90/5  | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания ( <b>учет</b> ).                                                                  |                                                                                                                               | 28.04 |  |
| 91/6  | Высокий старт (до 10-15 м), старт с опорой на одну руку. Медленный бег. Югары старт                                                | Иметь представления о высоком старте (до 10-15 м), старте с опорой на одну руку. Медленный бег.                               | 30.04 |  |
| 92/7  | Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега<br>Йогереп килеп озынлыкка сикеру                                            | Иметь представление о старте с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега                                                  | 2.05  |  |
| 93/8  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 г с 2-3 шагов.<br>Йогереп килеп озынлыкка сикеру<br>2-3 адымнан 150 г тупны ату         | Иметь представление о прыжке в длину с разбега. Метание мяча 150 г с 2-3 шагов.                                               | 5.05  |  |
| 94/9  | Прыжки в длину способом «согнув ноги» ( <b>учет</b> ). Метание малого мяча на дальность с 2-3 м.<br>2-3 адымнан тупны ату          | Иметь представление о прыжке в длину способом «согнув ноги» ( <b>учет</b> ). Метание малого мяча на дальность с 5-6 м.        | 7.05  |  |
| 95/10 | Метание мяча 150 г с 2-3 шагов ( <b>учет</b> ). Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м.<br>2-3 адымнан 150 г тупны ату. 1500 м йогеру | Иметь представление о техники метание мяча 150 г с 2-3 шагов ( <b>учет</b> ). Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. выполнения | 9.05  |  |
| 96/11 | Бег в равномерном темпе. Бег 1500м. Развитие выносливости.                                                                         | Иметь представлении о беге в равномерном темпе. Бег 1500м. Развитие выносливости.                                             | 12.05 |  |
| 97/12 | Подтягивание на перекладине ( <b>учет</b> )                                                                                        | Знание подтягивание на перекладине (учет)                                                                                     | 14.05 |  |
| 98/13 | Бег 1500 м ( <b>учет</b> )<br>1500 м йогеру (У)                                                                                    | Знание бег 1500 м (учет)                                                                                                      | 16.05 |  |
|       |                                                                                                                                    |                                                                                                                               |       |  |

|                       |                                                                         |                                                              |       |  |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|--|
| Мини-футбол ( 4часа ) |                                                                         |                                                              |       |  |
| 99/1                  | Введения мяча<br>Туп йорту                                              | Иметь представление о введении мяча                          | 19.05 |  |
| 100/2                 | Введения мяча<br>Туп йорту                                              |                                                              | 21.05 |  |
| 101/3                 | Удар по воротам правой и левой ногой.<br>Капкага ун хэм сул аяк бн тибу | Иметь представления о ударе по воротам правой и левой ногой. | 23.05 |  |
| 102/4                 | Удар по воротам правой и левой ногой.<br>Капкага ун хэм сул аяк бн тибу |                                                              | 26.05 |  |
| Плавание ( 3 часа )   |                                                                         |                                                              |       |  |
| 103/1                 | Кроль на груди Т.Б.                                                     | Иметь представление о кроля на груди                         | 28.05 |  |
| 104/2                 | Брасс                                                                   | Иметь представление брасс                                    | 30.05 |  |
| 105/3                 | Кроль на спине.                                                         | Иметь представление о кроля на спине.                        | 30.05 |  |

### Список литературы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Москва «Просвещение». - 2012.

Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура. 8-9кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура. 10-11кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. 2 –е изд., /Лукияненко В.П.// стереот. – М.: Советский спорт. – 2005.

**Настольная** книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев//; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496с.

