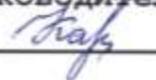


АДМИНИСТРАЦИЯ
МО «СВЕТЛОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3

РАССМОТРЕНА
на заседании
ШМО учителей
ОТДТ
(протокол №1 от 26.08.14 г.)
Руководитель ШМО
 И.Л.Кариневская

СОГЛАСОВАНА
на методическом совете
(протокол № 2 от 28.08.14 г.)
председатель методического
совета

Н.А. Нетесова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 3
(приказ № 206/од от 28.08.14 г.)

Л.В. Ракович



**ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, 7 КЛАСС
(ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ, базовый уровень,
2014-2015 учебный год)**

г. Светлый
2014 г.

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе «Программы общеобразовательных учреждений» 5 - 11 кл.- Матвеев А.П., Москва: «Просвещение» 2007. Рассчитана на 105 часов по 3 часа в неделю.

Рабочая программа является адаптированной, так как в классе обучаются дети с ОВЗ. В связи с этим необходимо ввести коррекционно-развивающий компонент для этих обучающихся.

Основные направления коррекционно-развивающей работы

- Совершенствование сенсомоторного развития
- Коррекция отдельных сторон психической деятельности
- Развитие основных мыслительных операций
- Развитие различных видов мышления
- Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы
- Развитие речи, овладение техникой речи
- Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.
- Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Содержание коррекционно-развивающего компонента в сфере развития жизненной компетенции для детей с ОВЗ.

- Развитие представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении
- Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни
- Овладение навыками коммуникации
- Дифференциация и осмысление картины мира
- Дифференциация и осмысление своего социального окружения, принятых ценностей и социальных ролей.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

Базисная часть учебного плана по физической культуре ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Для достижения этой цели ставятся следующие задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.,
- Формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающим и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями

- Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Структура и содержание учебной программы.

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент) ., «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое Совершенство» (Мотивационный компонент)

Завершается программа изложением *Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «Знать/понимать», «уметь», «Демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». С одной стороны, они являются критериями оценки и успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой – устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим школу.

Формы организации и планирования образовательного процесса.

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *уроки* физической культуры, *физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями* (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое Совершенство» (Гимнастика с основами акробатики , легкая атлетика и др.) На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения. В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных с решением нескольких педагогических задач.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовке. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Помимо выполнения обязательного минимума содержание основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной, Физкультурно-спортивной базы включается дифференцированная часть физической культуры.

Данное тематическое планирование рассчитано на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При составлении планирования учитывались прием нормативов «Президентских» состязаний (в форме тестирования основных двигательных навыков) а также участие школы в территориальных Спартакиадах по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, кросс, легкая атлетика, настольный теннис, бадминтон).

Несмотря на то, что тематическое планирование по содержанию ближе к южному региону, однако, необходимое количество часов, за счет уменьшения часов по разделу двигательных умений и навыков можно выделить для кроссовой подготовки, а также увеличить количество часов на спортивные игры.

В процессе уроков необходимо использовать теоретическую информацию по истории развития и техники видов спорта, включенных в программный материал (используя средства: интернет, специальную литературу, компакт диски и другие информационные средства).

При возникновении непредвиденных обстоятельств: неблагоприятные погодные условия, районные и областные соревнования, ремонтные работы по реконструкции спортивных сооружений, болезни учителя или его курсовая переподготовка и другие форсмажорные обстоятельства, допускается внесение изменений в поурочное планирование или перестановка тем уроков в рамках основного календарно-тематического планирования.

Для более плодотворного осуществления учебно-воспитательного, оздоровительного и Совершающего технические и физические качества учащихся ниже прилагаются следующие материалы:

- Таблица распределения программного материала в учебных часах по годам обучения (при трех урочном объеме обучения в неделю).
- Учебно-нормативные требования по годам обучения в отдельных видах изучаемой программы.
- Тестовые нормативные показатели по программе «Президентские состязания» «бег 30, 60, 100м. – в зависимости от возраста учащихся,

бег 1000м., подтягивание на высокой перекладине (юн.) Отжимание (дев.) ,упражнение на гибкость наклон вперед из п. сидя, поднятие туловища руки за головой из п. лежа» Всего 6 нормативов по утвержденным возрастным таблицам.

Домашние задание задается в начале каждой четверти и проверяется индивидуально в конце четверти.

1) Общая информация

Предмет	<i>Физическая культура</i>
Классы	<i>7</i>
Учитель	<i>Лобков Владислав Григорьевич</i>
Количество часов в год	<i>105</i>
Из них:	
◆ Зачетных уроков	<i>32</i>
• Уроки-тестирования	<i>6 (2 оценки)</i>
Количество часов в неделю	<i>3</i>
Программа	<i>Программа Общеобразовательных учреждений 5 - 11 кл.- Матвеев А.П., Москва: «Просвещение» 2007; Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. - Лях В.И. Москва: «Просвещение» 2010.</i>
Учебный комплекс для учащихся:	
◆ Учебник	<i>Учебник: для учащихся 5 – 7 классов. Лях В.И. Москва: «Просвещение» 2010.</i>
◆ Дополнительная	◆ <i>Настольная книга для учителя физической культуры. Погодаев Г.И. – М.: ФиС,2000.; Тематическое</i>

литература	<i>планирование 1 – 11 классы. Составитель: учитель физкультуры Мамедов К.Р. г. Волгоград, Изд. «Учитель», 2006 г.</i>
Электронные источники информации	
Нормативные документы	<ul style="list-style-type: none"> • <i>закон «Об образовании»</i> • <i>приказ Минобрания России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»</i> • <i>письмо Минобрания России от 20.02.2004 г. № 03-51-10/14-03 «О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»</i> • <i>Приказ Минобрания России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»</i> • <i>Письмо Минобрания России от 07.07.2005 г. «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»</i> • <i>Федеральный компонент государственного стандарта общего образования</i>
	• <i>Примерные программы по учебным предметам федерального базисного учебного плана</i>

Учебно-тематический план
по комплексной модифицированной программе физического воспитания
при трех урочных занятиях в неделю для учащихся 7 классов.
на 2014 – 2015 учебный год

Основная школа (5-9 –ые классы)

№ п\п	Тематическое Содержание	Количество часов в четверть				Всего часов
		1ч	2ч	3ч	4ч	
1.	Тестирование ДК	3			3	6
2.	Легкая атлетика	12		3	12	27
3.	Кроссовая подготовка	6			9	15
4.	Волейбол	6	12			18
5.	Баскетбол		9	9		18
6.	Гимнастика			21		21
7.	Двигательный Компонент	45 часа в процессе тематических уроков				итого 105 часов

Базовая часть – 105ч. (Основы знаний – 3ч., Д.К.– 45ч., Двигательные умения – 27ч.
Вариативная часть – 30ч.)

* Сокращения: **отжимание** (сгибание разгибание рук в упоре лежа), **подтягивание** (**на в/п** - высокой перекладине, **на н/п** - низкой перекладине), **Соверш** (Совершенствование), **Изуч** (Изучение), **Закреп**(Закрепление)

**Примерное календарно-тематическое планирование
по комплексной модифицированной программе физического воспитания при трех урочных занятиях в неделю
в 7 классах на 2014-2015 учебный год**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

- *вводный инструктаж (В.И)
- *вводные уроки (В.У.)
- *уроки изучения нового материала (И.У.)
- *комбинированные уроки (К.У.)
- *зачетно-учетные уроки (З.У.)
- *уроки Совершенования с выполнением пройденного материала (С.У.)
- *ЖУР – журнал учета результатов
- *ТТД – технико-тактические действия
- *РК – развитие координационных способностей
- *ТБ – техника безопасности

Методы ведения урока, темы урока.

- *Основная тема урока (О.Т)
- *фронтальный (Ф.М.)
- *поточный (П.М.)
- *групповой (Г.М.)
- *индивидуальный (И.М.)
- *ОРУ – общеразвивающие упражнения
- *ДК – двигательный компонент (двигательные качества)
- *ОФП – общая физ.подготовка
- *Сп.У. – специальные упражнения
- *Л.Б. – легкий бег

№ урока (часы)	Разделы программы	Вид урока	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре	Темы уроков	Формы контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7
Первая четверть -27 часов						
1.	Соблюдение мер безопасности на уроках физкультуры. ОРУ. ДК.(развитие быстроты, силы)	В.У.	Тестирование ДК - 3ч. Основы ТБ профилактика травматизма	В.И по ТБ. О.Т - Тестирование ДК. <i>бег 30м, подтягивания (юн.) отжимания (дев.) Ускорения 4 x 30м.</i>	Опрос, корректировка техники бега. Тестирование ДК.	
2.	Л.Б. ОРУ. ДК. прыгучесть гибкость, выносливость,	К.У.	Тестирование ДК	О.Т-Тестирование. <i>Прыжок в длину с.м., Тест на гибкость, Бег 1000м. Ускорения 4x30м.</i>	тестирование ДК. З.У	
3.	Л.Б. ОРУ силовая выносливость, ловкость.	З.У.	Тестирование ДК	О.Т-Тестирование. <i>Поднимание туловища.(30 с.)</i>	Общая оценка ДК	

				Ускорения 2 x 30м., 2x 60м.		
4.	Л.Б.ОРУ. Сп.У бегуна. развитие быстроты, координации.	К.У.	Л/атлетика 12 ч.	О,Т - Соверш техники низкого старта 4x30м.,2x60м. “Футбол”, “Волейбол”	Корректировка техники низкого старта и стартового разгона. ДК.	
5.	Л.Б.ОРУ.Сп.У бегуна.развитие быстроты, координации.	К.У.	Л/атлетика ДК	Соверш техники низкого старта 4x30м.,2x60м. “Футбол”, “Волейбол”	Корректировка техники низкого старта и стартового разгона. ДК.	
6.	Л.Б.ОРУ.Сп.У бегуна. развитие быстроты, с.к выносливости	З.У.	Л/атлетика ДК	Соверш техники низкого старта 3x60м. 1x200м.	Оценка бег 60м.	
7.	Л.Б. ОРУ Сп.У. бегуна развитие скоростной выносливости, силы	К.У.	Л/атлетика ДК	О.Т - Соверш. скоростной выносливости Ускорения 2-3x200м. Подтягивания.	корректировка техники бега и скорости бега.	
8.	Л.Б. ОРУ Сп.У. бегуна,развитие скоростной выносливости,	З.У.	Л/атлетика ДК	Соверш. скоростной выносливости Ускорения 2-3x200м.	корректировка техники бега и скорости бега.	
9.	Л.Б. ОРУ Сп.У прыгуна, развитие быстрой силы, координации	К.У	Л/атлетика ДК	Соверш. скоростной выносливости Ускорения 2x200м. Подтягивания.	Оценка бега на 200м.	
10.	Л.Б. ОРУ Сп.У прыгуна, развитие быстрой силы, координации	К.У	Л/атлетика ДК	О.Т -Соверш. техники прыжка в длину с разбега, способом "согнув ноги" с полного разбега. Футбол, “Волейбол”	Корректировка техники прыжка в длину.	
11	Л.Б. ОРУ Сп.У прыгуна, развитие быстрой силы, координации	К.У	Л/атлетика ДК	Соверш. техники прыжка в длину с разбега, способом "согнув ноги" с полного разбега. Футбол, “Волейбол”	Корректировка техники прыжка в длину.	
12	Л.Б. ОРУ. Развитие прыгучести, ловкости, координации.	З.У	Л/атлетика ДК	Прыжок в длину на результат(до 6 попыток) Футбол, “Волейбол”	Оценка прыжка в длину с разбега	
13	Л.Б. ОРУ Сп.У метателя, развитие быстрой силы, гибкости	К.У.	Л/атлетика ДК	О.Т - Соверш. техники метание малого мяча. на дальность с 6 шагов разбега. Отжимания. Упражнения на гибкость	корректировка техники. метания малого мяча	
14	Л.Б. ОРУ Сп.У метателя, развитие силовой выносливости. гибкости	К.У.	Л/атлетика ДК	Соверш. техники метание малого мяча. на дальность с 6 шагов разбега. Поднимание туловища 30 сек.	корректировка техники. метания малого мяча	
15	Л.Б. ОРУ Сп.У метателя, развитие быстрой силы,	З.У	Л/атлетика ДК	Метание малого мяча на дальность с разбега(6 попыток)	Оценка метания м.мяча.	
16.	ОРУ развитие общей выносливости, силы	В.У.	Кроссовая подготовка 6 час. ДК	В.И по Т.Б О.Т-Кросс в равномерном темпе(без учета времени) до 2 км - .д., 3 км.-ю. Или 1500м. на результат	Корректировка техники и темпа	
17.	ОРУ развитие общей	К.У	Кроссовая	Кросс в равномерном темпе до 2 км -	Корректировка техники	

	выносливости, силы		подготовка ДК	.д., 3км.-ю Или 1500м. на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	и темпа	
18.	Л.Б. ОРУ развитие специальной выносливости,	З.У.	Кроссовая подготовка ДК	Кросс в равномерном темпе(без учета времени) до 2 -дев. 3км - юн. Или 1500м. на результат	Оценка кросса на 2 км – дев. 3 км.- юн. (б/у в.р) или 1500м. на рез.	
19.	Л.Б ОРУ развитие специальной выносливости, силы	К.У.	Кроссовая подготовка ДК	О.Т-Кросс 500м.-дев, 1000м.- юн., в заданном темпе. Подтягивание “Волейбол”<<Футбол>>	Корректировка техники и темпа бега	
20.	Л.Б. ОРУ развитие специальной выносливости, силы	К.У.	Кроссовая подготовка ДК	Кросс 500м.-дев, 1000м.- юн., в заданном темпе. Подтягивание “Волейбол”<<Футбол>>	Корректировка темпа и техники бега	
21.	Л.Б. ОРУ развитие специальной выносливости,	З.У.	Кроссовая подготовка ДК	Кросс 500м.-дев, 1000м.- юн., на результат. Подтягивание “Волейбол”<<Футбол>>	Оценка кросса 500м. -дев. 1000м. - юн.	
22.	Л.Б. ОРУ СпУ. Волейболиста. Развитие координации.	В.У.	Волейбол-18 ДК	В.И по Т.Б Правила игры О.Т-Соверш. техники приема и передачи мяча сверху.	Корректировка техники приема и передачи мяча сверху	
23.	Л.Б. ОРУ СпУ. Волейболиста. Развитие координации, силы.	К.У.	Волейбол ДК	Соверш. техники приема и передачи мяча сверху. Соверш. перемещений	Корректировка техники приема и передачи мяча сверху и перемещений.	
24.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста. Развитие координации, силы	К.У.	Волейбол ДК	Соверш. техники приема и передачи мяча сверху. Соверш перемещений	Оценка приема и передачи мяча сверху	
25.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации	К.У.	Волейбол ДК	О.Т - Соверш. техники приема и передачи мяча снизу. Подтягивание	Корректировка техники приема и передачи снизу	
26.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации	К.У.	Волейбол ДК	Соверш. техники приема и передачи мяча снизу. Отжимание	Корректировка техники приема и передачи снизу	
27.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации	З.У.	Волейбол ДК	Соверш. приема и передача мяча снизу и сверху. от стенки и через сетку.	Оценка техники приема и передачи мяча снизу	

Вторая четверть – 21 ч.

28.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации.	К.У.	Волейбол ДК	В.И. по Т.Б. О.Т - Соверш. техники нижней (верхней) прямой подачи. Учебная игра.	Корректировка техники Подачи мяча снизу (сверху)	
29.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации.	К.У.	Волейбол ДК	Соверш. техники нижней (верхней) прямой подачи.	Корректировка техники Подачи мяча снизу (сверху)	
30.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации	З.У.	Волейбол ДК	Нижняя (верхняя) прямая подача, прием и передача мяча через сетку.	Оценка техники подачи мяча.	
31.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации	К.У.	Волейбол ДК	О.Т- Передача мяча сверху и снизу, через сетку в парах, подтягивание	Корректировка техники приема и передачи	
32.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации	К.У.	Волейбол ДК	Передача мяча сверху и снизу, через сетку в парах, отжимание	Корректировка техники приема и передачи	

33.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста. Развитие координации.	З.У.	Волейбол ДК	Передача мяча сверху и снизу, через сетку в парах, поднимание туловища	Оценка техники приема и передачи в парах ч/сетку	
34.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации	К.У.	Волейбол ДК	О.Т - Прием подачи с передачей в заданную зону. Розыгрыш подачи. Учебная игра.	Корректировка техники элементов	
35.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста Развитие координации	К.У.	Волейбол ДК	Прием подачи с передачей в заданную зону. Розыгрыш подачи. Учебная игра.	Корректировка техники элементов	
36.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста. Развитие координации.	З.У.	Волейбол ДК	Прием подачи с передачей в заданную зону. Розыгрыш подачи. Учебная игра.	Оценка техники приема и передачи мяча, после подачи.	
37.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста. Развитие координации. силы	К.У.	Волейбол ДК	О.Т - Учебная игра с Закрепм изученных элементов волейбола. Подтягивание.	Корректировка техники игры в волейбол индивидуально	
38.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста. Развитие координации. силы	К.У.	Волейбол ДК	Учебная игра с Закрепм изученных элементов волейбола. Отжимания.	Корректировка техники игры в волейбол индивидуально	
39.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Волейболиста. Развитие координации.	З.У.	Волейбол ДК	Учебная игра с Закрепм изученных элементов волейбола.	Контрольная оценка игры в волейбол индивидуально	
40.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Баскетболиста Развитие координации	В.У	Баскетбол-18ч ДК	В.И по ТБ О.Т - Соверш. перемещений в защитной стойке и ведения мяча.	Корректировка техники перемещений и ведения	
41.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Баскетболиста Развитие координации	С.У	Баскетбол ДК	О.Т - Соверш техники ведения (левой и правой рукой) Остановка в 2 шага. Учебная игра.	Корректировка техники ведения и остановки.	
42.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Баскетболиста. Развитие координации.	С.У.	Баскетбол ДК	Соверш техники ведения Остановка в 2 шага. Передача от груди Учебная игра.	Корректировка техники ведения и остановки и передачи.	
43.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Баскетболиста. Развитие координации.	С.У.	Баскетбол ДК	О.Т - Соверш. связки Ведение, остановка в 2 шага, повороты на месте, передача двумя руками от груди	корректировка техники ведения мяча и перемещений	
44.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Баскетболиста. Развитие координации.	С.У.	Баскетбол ДК	Соверш. связки Ведение, остановка в 2 шага, повороты на месте, передача двумя руками от груди	корректировка техники ведения мяча и перемещений	
45.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Баскетболиста. Развитие координации.	З.У.	Баскетбол ДК	Соверш. связки Ведение, остановка в 2 шага, повороты на месте, передача двумя руками от груди	Оценка техники заданной игровой связки.	
46.	Л.Б. ОРУ. СпУ. Баскетболиста. Развитие координации.	С.У.	Баскетбол ДК	О.Т - Соверш. техники броска в кольцо в движении после двух шагов. Соверш элементов.	Соверш броска в движении и пройденных элементов	
47.	Л.Б. ОРУ СпУ. Баскетболиста. Развитие координации.	И.У.	Баскетбол ДК	Соверш. техники броска в кольцо в движении после двух шагов.	Корректировка техники броска в движении	
48.	Л.Б. ОРУ СпУ. Баскетболиста. Развитие координации.	И.У.	Баскетбол ДК	Соверш. техники броска в кольцо в движении после двух шагов.	Оценка техники броска в движении	

49.	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации.	В.У.	Баскетбол ДК	Третья четверть – 32 часов О.Т - Соверш техники штрафного броска. Соверш передач, ведения и броска в кольцо в движении Подтягивания	Корректировка техники штрафного броска.	
50.	Л.Б. ОРУ. СпУ.Баскетболиста. Развитие координации, силы	К.У.	Баскетбол ДК	Соверш техники штрафного броска. Соверш передач, ведения и броска в кольцо в движении Отжимания	Корректировка техники штрафного броска.	
51	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации,	З.У.	Баскетбол ДК	Штрафной бросок на результат. Учебная игра.	Оценка техники штрафного броска	
52	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации, силовой выносливости.	К.У	Баскетбол ДК	О.Т - Соверш. техники броска в прыжке после остановки прыжком. Поднимание туловища 30 сек.	Корректировка техники Броска в прыжке после остановки прыжком	
53.	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации, быстроты и ловкости.	К.У	Баскетбол ДК	Соверш. техники броска в прыжке после остановки прыжком. Учебная игра.	Корректировка техники Броска в прыжке после остановки прыжком	
54.	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации.	З.У.	Баскетбол ДК	Оценка техники броска в прыжке после остановки прыжком. Учебная игра.	Оценка техники броска в прыжке после остановки прыжком.	
55	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации	С.У.	Баскетбол ДК	О.Т - Контрольная игра в баскетбол. С использованием техники изученных элементов	Корректировка техники игры в баскетбол(индивидуально)	
56.	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации	С.У.	Баскетбол ДК	Контрольная игра в баскетбол. С использованием техники изученных элементов	Корректировка техники игры в баскетбол(индивидуально)	
57.	Л.Б. ОРУ СпУ.Баскетболиста. Развитие координации	З.У.	Баскетбол ДК	Контрольная игра в баскетбол. С использованием техники изученных элементов	Оценка техники игры в баскетбол(индивидуально)	
58.	ЛБ. ОРУ развитие силы, гибкости, координации.	В.У.	Гимнастика -21ч. ДК	В.И по ТБ Страховка. О.Т -Соверш. изученных ранее элементов акробатики	Корректировка элементов акробатики	
59.	ЛБ. ОРУ развитие силы, гибкости, координации.	И.У.	Гимнастика ДК	О.Т -Изуч нового акробатического комплекса.(новые элементы) Кувырок прыжком с места, Переворот - боком(колесо.)-юн. Переворот в упор присев из п."мост", (Колесо).-д.	Корректировка техники элементов, страховка	
60.	ЛБ. ОРУ развитие силы, гибкости, координации.	К.У.	Гимнастика ДК	Изуч нового акробатического комплекса. Подтягивание, отжимание	Корректировка техники элементов, Страховка.	
61.	ЛБ. ОРУ развитие силы, гибкости, координации.	К.У.	Гимнастика ДК	Закреп нового акробатического комплекса. Упражнения на силу прессы.	Корректировка техники элементов, Страховка.	
	ЛБ. ОРУ развитие силы,	К.У	Гимнастика	Закреп нового акробатического	Корректировка техники	

62.	гибкости, координации.		ДК	комплекса. Упражнения на гибкость, Лазание.	элементов. Страховка	
63.	ЛБ. ОРУ развитие силы, гибкости, координации.	З.У.	Гимнастика ДК	Соверш нового акробатического комплекса.	Оценка комплекса Акробатики. Страховка	
64.	ЛБ. ОРУ развитие силы, гибкости, координации.	И.У.	Гимнастика ДК	О.Т – Изуч (комплекса) упражнений в равновесии – д. и на низкой перекладине – ю.	страховка, поддержки, корректировка техники	
65.	Л.Б. ОРУ развитие силы, гибкости, координации	К.У.	Гимнастика ДК	Закреп упражнения в равновесии – д. и на низкой перекладине – ю. Лазание	страховка,поддержки, корректировка техники	
66.	Л.Б. ОРУ развитие силы, гибкости, координации	З.У.	Гимнастика ДК	Соверш упражнения в равновесии – д. и на низкой перекладине – ю.	Оценка упражнения в равновесии и на низкой перекладине	
67.	ОРУ развитие координации, силы	И.У.	Гимнастика ДК	О.Т - Изуч упражнения на параллельных – юн. И разновысоких брусьях – дев.	Показ страховка поддержка	
68.	ОРУ развитие координации, силы	К.У.	Гимнастика ДК	Закреп упражнения на параллельн – юн. И разновысоких брусьях – дев. Скакалка	Показ страховка поддержка. Корректировка техники	
69.	ОРУ развитие прыгучести, координации, силы	З.У.	Гимнастика ДК	Соверш упражнения на параллельных – юн. И разновысоких брусьях – дев.	Оценка техники упражнения на брусьях. Страховка, поддержка.	
70.	ОРУ развитие прыгучести, гибкости, координации.	И.У.	Гимнастика ДК	О.Т - Изуч техники опорного прыжка через козла (ноги врозь) 100см - д. 110см. -юн.	Страховка, корректировка техники прыжка	
71.	ОРУ развитие прыгучести, гибкости, координации.	И.У.	Гимнастика ДК	Изуч техники опорного прыжка через козла (ноги врозь) 100см - д. 110см. - юн.	Страховка, корректировка техники прыжка	
72.	Л.Б. ОРУ развитие прыгучести, спец. выносливости	К.У.	Гимнастика ДК	Закреп техники опорного прыжка через козла (ноги врозь) Л.Б (6мин)	Страховка, корректировка техники прыжка	
73.	ОРУ развитие прыгучести, координации, гибкости, силы	К.У.	Гимнастика ДК	Закреп техники опорного прыжка через козла (ноги врозь) Лазанье.	Страховка, корректировка техники прыжка.	
74.	ОРУ развитие прыгучести, координации, гибкость силы.	К.У.	Гимнастика ДК	Соверш техники опорного прыжка через козла (ноги врозь) Лазанье	Страховка, корректировка техники прыжка	
75.	ОРУ развитие прыгучести, координации, гибкость	З.У.	Гимнастика ДК	Соверш техники опорного прыжка через козла (ноги врозь)	Оценка техники прыжка Страховка	
76.	ОРУ развитие прыгучести, координации, силы	З.У.	Гимнастика ДК	О.Т -Прыжки через скакалку - дев. Лазание по канату - юн.	Оц. прыжков через скакалку Оц. лазанья по канату	
77.	ОРУ развитие прыгучести, координации, силы	З.У.	Гимнастика ДК	Прыжки через скакалку - юн. Лазание по канату - дев.	Оц. прыжков через скакалку Оц. лазанья по канату	
78	ОРУ развитие прыгучести, координации, силы	К.У.	Гимнастика ДК	О.Т - Изучения комплекса утренней гимнастики. Волейбол	Проверка(комплекса утренней гимнастики	

79.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. прыгуна. Развитие прыгучести, быстроты	В.У.	Легкая атлетика- 12ч. ДК	В.И по ТБ О.Т - Соверш. техники прыжка в высоту с разбега способом - (Перешагивание) .	Показ техники прыжка в высоту Опробывание выполнения техники прыжка в высоту	
80.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. прыгуна. Развитие прыгучести, быстроты	С.У.	Легкая атлетика ДК	Соверш техники прыжка в высоту с разбега способом - (Перешагивание) .	Корректировка техники прыжка в высоту	

81.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. прыгуна. Развитие прыгучести, быстроты	С.У.	Легкая атлетика ДК	Соверш техники прыжка в высоту с разбега способом - (Перешагивание) .	Оценки техники выполнения прыжка	
				Четвертая четверть 24-часа		
82.	ОРУ развитие общей выносливости, силы	В.У.	Кроссовая подготовка 9 час. ДК	В.И по Т.Б О.Т-Кросс в равномерном темпе до 2 км - .д., 3 км.-ю. Подтягивание на перекладине - ю, низкой-д.	Корректировка техники и темпа	
83.	ОРУ развитие общей выносливости, силы	К.У	Кроссовая подготовка ДК	Кросс в равномерном темпе до 2 км - .д., 3км.-ю. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Корректировка техники и темпа	
84.	Л.Б. ОРУ развитие специальной выносливости,	З.У.	Кроссовая подготовка ДК	О.Т-Кросс в равномерном темпе(без учета времени) до 2 -дев. 3км - юн..	Оценка кросса на 2 км – дев. 3 км.- юн. (б/у в.р)	
85.	Л.Б ОРУ развитие специальной выносливости, силы	К.У.	Кроссовая подготовка ДК	О.Т-Кросс 1,5км.-дев, 2км.- юн., в заданном темпе. Подтягивание "Волейбол"<<Футбол>>	Корректировка техники и темпа бега	
86.	Л.Б. ОРУ развитие специальной выносливости, силы	К.У.	Кроссовая подготовка ДК	Кросс 1,5км.-дев, 2км.- юн., в заданном темпе. Подтягивание "Волейбол"<<Футбол>>	Корректировка темпа и техники бега	
87.	Л.Б. ОРУ развитие специальной выносливости,	З.У.	Кроссовая подготовка ДК	Кросс 1,5км.-дев, 2км.- юн., в заданном темпе. Подтягивание "Волейбол"<<Футбол>>	Оценка кросса 1500м. -дев. 2000м. - юн.	
88.	Л.Б. ОРУ развитие специальной выносливости	К.У.	Кроссовая подготовка ДК	О.Т - Кросс 2х666 м. в заданном темпе(для дистанций на 1000м.) "Волейбол"<<Футбол>>	Корректировка темпа и техники бега	
89.	Л.Б. ОРУ развитие ловкости, Специальной выносливости	К.У.	Кроссовая подготовка ДК	Кросс 2х666м. в заданном темпе(для дистанций на 1000м.) "Волейбол"<<Футбол>>	Корректировка темпа и техники бега	
90.	Л.Б. ОРУ развитие ловкости, Специальной выносливости	З.У.	Кроссовая подготовка ДК	О.Т - Кросс на результат 1000м "Волейбол" «Футбол»	Оценка кросса на 1000м.	
91.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. прыгуна. Развитие прыгучести, быстроты	В.У.	Легкая атлетика- 12ч. ДК	В.И по ТБ О.Т - Соверш. техники прыжка в высоту на результат с разбега способом - (Перешагивание)	Показ техники прыжка в высоту Опробывание выполнения техники прыжка в высоту	
92.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. прыгуна. Развитие прыгучести, быстроты	С.У.	Легкая атлетика ДК	Соверш техники прыжка в высоту с разбега способом - (Перешагивание) .	Корректировка техники прыжка в высоту	
93.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. прыгуна. Развитие прыгучести, быстроты	З.У.	Легкая атлетика ДК	Прыжок в высоту на результат с разбега способом - (Перешагивание) .	Оценка результата в прыжках в высоту	
94.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. бегуна Развитие быстроты	К.У	Легкая атлетика ДК	О.Т - Развитие быстроты Ускорения 4х30м. 2х60м. 1х200м. Соверш техники низкого старта	Корректировка техники и Скорости бега.	
95.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. бегуна Развитие быстроты	К.У	Легкая атлетика ДК	Развитие быстроты Ускорения 2х60м. 2х200м. Соверш техники низкого старта	Оценка бега на 60м.	
96.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. бегуна Развитие	К.У.	Легкая атлетика	Развитие быстроты Ускорения 1х60м.	Оценка бега на 200м.	

	быстроты скорост.выносливости		ДК	2х200м. Соверш техники н/старта.	
97.	Л.Б. ОРУ. Сп.У. бегуна Развитие быстроты скорост.выносливости	З.У.	Легкая атлетика ДК	О.Т - Соверш техники Прыжка в длину с разбега. Соверш Эстафетной передачи	Корректировка техники прыжка в длину с разбега и эстафетной передачи
98.	Л.Б. ОРУ. Сп У. бегуна Развитие скорост.выносливости	К.У	Легкая атлетика ДК	Соверш техники Прыжка в длину с разбега. Соверш Эстафетной передачи	Корректировка техники прыжка в длину с разбега и эстафетной передачи
99.	Л.Б ОРУ. С п У. прыгуна Развитие прыгучести	С.У	Легкая атлетика ДК	Соверш техники Прыжка в длину с разбега. Соверш Эстафетной передачи	Оценка техники прыжка в длину.
100.	Л.Б ОРУ. С п У. прыгуна Развитие прыгучести	З.У	Легкая атлетика ДК	О.Т - Соверш техники метания малого мяча. Соверш Эстафетной передачи	Корректировка метания малого мяча.
101	Л.Б. ОРУ. Сп. У метателя. Развитие быстроты и силы.	С.У	Легкая атлетика ДК	Соверш техники метания малого мяча. Соверш Эстафетной передачи	Корректировка метания малого мяча.
102.	Л.Б. ОРУ. Сп. У метателя. Развитие быстроты и силы.	З.У	Легкая атлетика ДК	Соверш техники метания малого мяча. Соверш Эстафетной передачи	Оценка метания малого мяча.
103	Л.Б. ОРУ. ДК. быстрота, сила,	К.У.	Л/атлетика ДК	О.Т - Тестирование ДК. бег 30м, подтягивания (юн.) отжимания (дев.) Ускорения 4 x 30м.	тестирование ДК
104	Л.Б. ОРУ. ДК. гибкость, прыгучесть , выносливость	К.У.	Л/атлетика ДК	О.Т-Тестирование. Прыжок в длину с.м., Тест на гибкость, Бег 1000м. Ускорения 4x30м.	тестирование ДК
105	Л.Б ОРУ. ДК Силовая выносливость, ловкость	З.У	Легкая атлетика ДК	О.Т-Тестирование. Поднимание туловища.(30 с.) Ускорения 2 x 30м., 2x60м.	Общая оценка ДК

Учебные нормативы

Юноши:		Девушки:	
1.подтягивание на высокой перекладине (раз)	8 – 6 – 4	1. подтягивание на низкой перекладине (раз)	18 – 15 – 10
2.поднимание туловища из положения лежа руки за головой (30 сек.)	28 – 23 – 18	2.поднимание туловища из положения лежа руки за головой (30 сек.)	24 – 20 – 15
3. бег 60м.	9,2 – 9,6 – 10,0	3. бег 60м.	10,0 – 10,6 – 11,4
4. бег 200м.(сек.)	35 – 38 – 42	4. бег 200м.(сек.)	40 – 43 – 47
5.прыжок в длину с разбега (м.)	3,80 – 3,50 – 3,20	5.прыжок в длину с разбега (м.)	3,50 – 3,20 – 2,80
6. прыжок в высоту (см.)	125 – 110 – 100	6. прыжок в высоту (см.)	110 – 100 – 90
7. метание малого мяча (м.)	39 – 34 – 31	7. метание малого мяча (м.)	25 – 20 – 15
8. кросс 1500м. (мин.)	7,30 – 8,00 – 8.30	8. кросс 1500м. (мин.)	8,00 – 8,30 – 9,00
9. кросс 1000м. (мин.)	4.30 – 5.00 – 5.30	9. кросс 500м. (мин.)	2,05 – 2,15 – 2,30
10. отжимание (раз)	20 – 16 – 12	10. отжимание (раз)	12 – 9 – 6
11. бег 6 мин.(м)	1350 – 1250 – 1000	11. бег 6 мин.(м)	1050 – 950 – 750
12.Тестирование ДК в форме Президентских	140оч.-105оч.-70оч.	12.Тестирование ДК в форме Президентских	140оч.-105оч.-70оч.

состязаний		состязаний	
------------	--	------------	--