Рабочая учебная программа для 7-х классов по физической культуре разработана на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (основное общее образование, базовый уровень);

- Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2014г.

- Базисного учебного плана РФ для общеобразовательных учреждений РФ реализующих программу по ФГОС начального и основного общего образования от 23.06.2014 г.

- Учебного плана школы на 2018-2019 учебный год;

Количество часов: 102 (в неделю 3 часа).

Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 5 – 7 классы .ФГОС: под общ. редакцией [Виленского М. Я](http://www.labirint.ru/authors/26806/). Издательство: [Просвещение](http://www.labirint.ru/pubhouse/167/), 2014 г.

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

**УМК учителя** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2014г.

**УМК обучающегося** Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 5 - 7 классы. ФГОС: под общ. редакцией [Виленского М. Я](http://www.labirint.ru/authors/26806/). Издательство: [Просвещение](http://www.labirint.ru/pubhouse/167/), 2014 г.

**Цель:** физическое воспитание в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и умения в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи:**

1.Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

2.Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

3.Совершенствование функциональных возможностей организма;

4.Развитие двигательных способностей;

5.Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки;

6.Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ (ред. 19.12.2016))
2. Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015г. №08-1447 по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура». ральный уровень;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013г. № 1342, от 28.05.2014 г. № 598, от 17.07.2015 г. № 734) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
5. Примерные основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования, внесенные в реестр образовательных программ, одобренные федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/5).

**Планируемые результаты учебного предмета физическая культура**

**7 класс**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры: «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол».

Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки и секции). При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

       В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это:

 - простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

- умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований.

В речевой деятельности это:

- умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр;

- умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы.

У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

**Результаты обучения**

Знать/ понимать

 - Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

 - Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

 - Требования безопасности на занятиях физической культурой;

 - Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

 - Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

 -  Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

 - Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

 - Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

 - Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

 - Выполнять соревновательные упражнения и технико–тактические действия в избранном виде спорта;

 - Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

 - Проводить физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты  уроков  физической культуры (в роли помощника учителя);

 - Выполнять простейшие приемы самомассажа;

 - Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

**Содержание учебного предмета физическая культура 7 класс**

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.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю: в 6 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**Общее количество учебных часов за I четверть - 27**

**Легкая атлетика:** бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий. **Элементы спортивных игр:** ***баскетбол***(ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол); ***пионербол*** (ловля мяча, бросок с трех шагов, подача, расстановка, переход игроков); ***футбол*** (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра);

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

**Общее количество учебных часов на II четверть –21**

**Гимнастика:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

**Общее количество учебных часов на III четверть – 30**

**Лыжная подготовка:** одновременный одношажный ход, одновременно бесшажный ход, поперемнно двухжажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

**Общее количество учебных часов на IV четверть – 24**

**Элементы спортивных игр:** ***баскетбол***(ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол

***футбол*** (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра);

**Легкая атлетика:** бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **7** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  |  | | 11 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 17 |  |  | 13 | |  |
| 4 | Гимнастика акробатики | 21 |  | | 21 |  |  | | |
| 6 | Лыжная подготовка | 30 |  | |  | 30 | |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | 30 | 24 | | |

**Календарно тематическое планирование**

**7 класс**

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | | Д/З |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 | план | факт |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 10 |  |  |  |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2 мин. | 1 |  |  | Т/Б на уроках легкой атлетике |
| 2 | 2 | Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин. | 1 |  |  | Утренняя физическая зарядка |
| 3 | 3 | Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м. | 1 |  |  | Развитие скоростных качеств. |
| 4 | 4 | Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до3мин. | 1 |  |  | Виды эстафет в легкой атлетике |
| 5 | 5 | Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин. | 1 |  |  | Правила соревнований в легкой атлетике |
| 6 | 6 | Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м. | 1 |  |  | Техника метания мяча |
| 7 | 7 | Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м. | 1 |  |  | Имитационные упражнения для метания |
| 8 | 8 | Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м. | 1 |  |  | Развитие выносливости |
| 9 | 9 | Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин. | 1 |  |  | Прыжковая подготовка |
| 10 | 10 | Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м. | 1 |  |  | Прыжок в длину с места |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 17 |  |  |  |
| 11 | 1 | Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление. | 1 |  |  | Т/Б на уроках спортивных игр |
| 12 | 2 | Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. | 1 |  |  | Терминология баскетбола |
| 13 | 3 | Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу» | 1 |  |  | История возникновения баскетбола |
| 14 | 4 | Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой. | 1 |  |  | Имитационные упражнения |
| 15 | 5 | Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета. | 1 |  |  | Правила игры баскетбол |
| 16 | 6 | Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места. | 1 |  |  | Развитие координационных способностей |
| 17 | 7 | Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. | 1 |  |  | Общефизическая подготовка |
| 18 | 8 | Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения. | 1 |  |  | Специально физическая подготовка |
| 19 | 9 | Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами. | 1 |  |  | Развитие ловкости |
| 20 | 10 | Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. | 1 |  |  | Развитие скорости |
| 21 | 11 | Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3. | 1 |  |  | Теоретическая я подготовка |
| 22 | 12 | Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  | Теоретическая я подготовка |
| 23 | 13 | КДП – подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  | Физическая подготовка |
| 24 | 14 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | 1 |  |  | Физическая подготовка |
| 25 | 15 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед | 1 |  |  | Комплекс ОРУ №1 |
| 26 | 16 | Нижняя прямая подача  Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 |  |  | Комплекс ОРУ №2 |
| 27 | 17 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.  Итоги успеваемости четверти. | 1 |  |  | Комплекс ОРУ №3 |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  |  |  |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 21 |  |  |  |
| 28 | 1 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения. | 1 |  |  | Т/Б на уроках гимнастики |
| 29 | 2 | Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно. | 1 |  |  | Подтягивание |
| 30 | 3 | Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад слитно. | 1 |  |  | Отжимание |
| 31 | 4 | Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГГ. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу. | 1 |  |  | Пресс |
| 31 | 5 | Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад. | 1 |  |  | Развитие выносливости |
| 33 | 6 | Закрепить акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами. | 1 |  |  | Развитие силы |
| 34 | 7 | Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату. | 1 |  |  | Развитие координации |
| 35 | 8 | Совершенствовать перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение. | 1 |  |  | Техника опорного прыжка |
| 36 | 9 | Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание. | 1 |  |  | Способы регулирования физ.нагрузок |
| 37 | 10 | Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей». | 1 |  |  | Правила соревнований в гимнастике |
| 38 | 11 | Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой. | 1 |  |  | Общефизическая подготовка |
| 39 | 12 | Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета. | 1 |  |  | Специально физическая подготовка |
| 40 | 13 | Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90◦. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета. | 1 |  |  | Комплекс ОРУ №1 |
| 41 | 14 | Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета. | 1 |  |  | Комплекс ОРУ №2 |
| 42 | 15 | Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок. | 1 |  |  | Комплекс ОРУ №3 |
| 43 | 16 | Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра. | 1 |  |  | Комплекс ОРУ с мячом №1 |
| 44 | 17 | Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий. | 1 |  |  | Комплекс ОРУ с мячом №2 |
| 45 | 18 | Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине. | 1 |  |  | Комплекс ОРУ с мячом №3 |
| 46 | 19 | Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда». | 1 |  |  | Комплекс ОРУ со скакалкой №1 |
| 47 | 20 | Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании. | 1 |  |  | Комплекс ОРУ со скакалкой №2 |
| 48 | 21 | Подтягивание. Полоса препятствий.  Итоги четверти. | 1 |  |  | Комплекс ОРУ со скакалкой №3 |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |  |  |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 30 |  |  |  |
| 49 | 1 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  | Т/Б на уроках лыжной подготовки |
| 50 | 2 | Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км. | 1 |  |  | Правила самостоятельного выполнения упр. |
| 51 | 3 | Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы. | 1 |  |  | Оказание помощи при обморожениях и травмах. |
| 52 | 4 | Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник» | 1 |  |  | Особенности дыхания при передвижении по дистанции |
| 53 | 5 | Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер» | 1 |  |  | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. |
| 54 | 6 | Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км. | 1 |  |  | Техника торможения плугом |
| 55 | 7 | Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км. | 1 |  |  | Самоконтроль. |
| 56 | 8 | Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью. | 1 |  |  | Применение лыжных мазей |
| 57 | 9 | Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов. | 1 |  |  | Развитие выносливости |
| 58 | 10 | Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки. | 1 |  |  | Виды лыжного спорта. |
| 59 | 11 | Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом. | 1 |  |  | Развитие скоростной выносливости |
| 60 | 12 | Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км. | 1 |  |  | Развитие обшей выносливости |
| 61 | 13 | Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе. | 1 |  |  | Техника торможения с горки |
| 62 | 14 | Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. | 1 |  |  | Общефизическая подготовка |
| 63 | 15 | Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон. | 1 |  |  | Специально физическая подготовка |
| 64 | 16 | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. | 1 |  |  | Техника лыжных ходов |
| 65 | 17 | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 |  |  | Техника лыжных ходов |
| 66 | 18 | Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м. | 1 |  |  | Упражнения на расслабления |
| 67 | 19 | Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. | 1 |  |  | История возникновения лыж |
| 68 | 20 | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 |  |  | Применение лыжной подготовки во время второй мировой войны |
| 69 | 21 | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты | 1 |  |  | Развитие скоростной выносливости |
| 70 | 22 | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 |  |  | Техника поворотов |
| 71 | 23 | Подъем «полуелочкой»  Прохождение дистанции до 3,5 км | 1 |  |  | Техника лыжных ходов |
| 72 | 24 | Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой. | 1 |  |  | Имитационные упражнения |
| 73 | 25 | Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. | 1 |  |  | Применения конького хода |
| 74 | 26 | Подъем «полуелочкой»  Прохождение дистанции до 3,5 км | 1 |  |  | Техника одношажного конькового хода |
| 75 | 27 | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты | 1 |  |  | Техника двухшажного конького хода |
| 76 | 28 | Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. | 1 |  |  | Техника попеременного двухшажного конькового хода |
| 77 | 29 | Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой. | 1 |  |  | Применение полуконькового хода |
| 78 | 30 | Эстафеты. Итоги четверти | 1 |  |  | Применение конькового хода без палок |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **27** |  |  |  |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 13 |  |  |  |
| 79 | 1 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока | 1 |  |  | Т/Б на уроках спортивных игр |
| 80 | 2 | Остановка мяча прыжком и в шаге | 1 |  |  | Терминология баскетбола |
| 81 | 3 | Передача двумя руками от груди в движении в парах | 1 |  |  | История возникновения баскетбола |
| 82 | 4 | Передачи мяча в тройках с перемещением | 1 |  |  | Имитационные упражнения |
| 83 | 5 | Броски после ведения | 1 |  |  | Правила игры баскетбол |
| 84 | 6 | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  | Развитие координационных способностей |
| 85 | 7 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. | 1 |  |  | Общефизическая подготовка |
| 86 | 8 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |  |  | Специально физическая подготовка |
| 87 | 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. | 1 |  |  | Развитие ловкости |
| 88 | 10 | Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  | Развитие скорости |
| 89 | 11 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  | Теоретическая я подготовка |
| 90 | 12 | Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |  |  | Теоретическая я подготовка |
| 91 | 13 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  | Физическая подготовка |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |  |  |  |
| 92 | 1 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  | Т/Б на уроках легкой атлетике |
| 93 | 2 | ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка» | 1 |  |  | Прыжковая подготовка |
| 94 | 3 | Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  | Способы прыжков в высоту |
| 95 | 4 | Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 |  |  | Прыжок в длину с места |
| 96 | 5 | Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 |  |  | Способы прыжков с разбега |
| 97 | 6 | Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 |  |  | Развитие скоростных качеств. |
| 98 | 7 | Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м. | 1 |  |  | Правила соревнований в легкой атлетике |
| 99 | 8 | Прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 |  |  | Виды эстафет в легкой атлетике |
| 100 | 9 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 |  |  | Развитие Скоростной выносливости |
| 101 | 10 | Медленный бег до 5 мин.  Учет метания мяча. | 1 |  |  | Развитие общей выносливости |
| 102 | 11 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 |  |  | Утренняя физическая зарядка |