**Филиал МАОУ Петелинская СОШ**

**«Заводопетровская средняя общеобразовательная школа»**

**627045, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Заводопетровское, ул. Ленина, 1, тел/факс: 96-493**

**zavodopetrovsk@yandex.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  На заседании методического совета  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_г  Председатель МС школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ПРИНЯТА  на педагогическом совете Протокол № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ г | УТВЕРЖДЕНА  Приказом  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г  № \_\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для обучающихся 7 класса**

Учитель: Юдин Александр Павлович

Дата разработки 2016 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**   Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе:   1. 7 - 9 классы: Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Приказ Минобразования России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012) "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования". 2. Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2011 г. 3. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М. : Просвещение, 2012). 4. Учебного плана Филиала МАОУ Петелинская СОШ «Заводопетровская средняя общеобразовательная школа» на 2016-2017 учебный год, утвержденный приказом №48-од от 30.05.2016 г. 5. Приказа Минобрнауки России от 08.06.2015 №576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253.   ***Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:***   * **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма; * **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; * **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; * **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.   **ЗАДАЧИ:**    ***Оздоровительные:***   * Укрепление здоровья; * Содействие нормальному физическому развитию; * Расширение функциональных возможностей организма.   ***Образовательные:***   * Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; * Обучение жизненно важных двигательных умениям  и навыкам; * Приобретение необходимых знаний в области  физической культуры и спорта; * Формирование знаний и способностей развития  физических качеств; * Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой; * Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований; * Развитее функциональных  возможностей  организма основных физических качеств: скоростных,  силовых и скоростно-силовых   способностей с учетом возрастной динамики  полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.   ***Воспитательные:***   * Воспитание потребности  и умения самостоятельно заниматься физическими  упражнениями, сознательно применять их  целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья; * Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических  процессов и свойств личности.   **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**  В учебном плане на предмет физической культуры **в 7 классе**  выделяется  **3 учебных**  **часа в неделю, 102 часа в год.**  **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | 2 | Легкая атлетика | 19 | | 3 | Спортивные игры | 30 | | 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 22 | | 5 | Лыжная подготовка | 25 | | 6 | Элементы единоборств | 6 | |  | итого | 102 |   **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**  **РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **п/№** | **Вид программного материала** | **Кол-во**  **часов** | **1**  **четверть** | | **2**  **четверть** | | **3**  **четверть** | | **4**  **четверть** | | | | 1. | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | | | | 2. | Легкая атлетика | 19 | 10 |  | |  |  | | |  | 9 | | 3. | Спортивные игры | 30 |  | 15 | | 2 |  | | | 13 |  | | 4. | Гимнастика с элементами акробатики | 22 |  | | | 22 |  | | |  | | | 5. | Лыжная подготовка | 25 |  | | |  | 25 |  | |  | | | 6. | Элементы единоборств | 6 |  | | |  |  | 5 | | 1 | | |  | Всего часов: | 102 | 25 | | | 24 | 30 | | | 23 | |  1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**   **Основы физической культуры и здорового образа жизни (изучается в процессе уроков)**  Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.  Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.  Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.  Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.  Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.  Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.  Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.  Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.  Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).  Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.  Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный,* эстафетный икроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.  Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.  Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе*.*  **7 класс**  **История физической культуры.** Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  **Физическая культура (основные понятия).**  Требования к технике безопасности. Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.  **Физическая культура человека**  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Психологическая уравновешенность. Стресс и его влияние на человека. Профилактика стрессов. Формирование личности. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).  Оценка эффективности занятий физической культурой.  Самонаблюдение и самоконтроль.  **Спортивно-оздоровительная деятельность.**  Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.  Строевые упражнения.  Акробатические упражнения и комбинации.  Опорные прыжки.  Упражнения и комбинации на гимнастической скамье (девочки).  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.  Прыжковые упражнения.  Метание малого мяча.  Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.  Волейбол. Игра по правилам.  Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.  Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  **Лыжная подготовка.** Правильный уход за лыжами. Ходьба на лыжах. Скользящий шаг. Одновременный лыжный ход. Попеременный лыжный ход. Коньковый лыжный ход. Спуски и подъёмы на лыжах. Подъёмы: «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка».Способы торможения при спусках: «плугом», «полуплугом»  Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  Беговые упражнения:  - бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;  - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;  - высокий старт;  - бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;  - кроссовый бег; бег на 100м;  - варианты челночного бега 3х10 м.  Прыжковые упражнения:  - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;  - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».  Метание малого мяча:  - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;  - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;  - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;  - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.   1. **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХ, ОСВАИВАЮЩИХ ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА:**   ***В результате изучения физической культуры ученик должен:***  **знать/понимать**   * роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; * основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; * способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;   **уметь**   * составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; * выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; * выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; * осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; * соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; * осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;   **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:   * проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; * включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. |

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **разделов и тем** | **Тип**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | | **Примеча-ния** |
| план | факт |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 10 ч** | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. | Вводный | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин. | 1 | 02.09 |  |  |
| 2 | Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м. | Комплексный | Совершенствовать бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м. | 1 | 05.09 |  |  |
| 3 | Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м. | Комплексный | Совершенствовать технику прыжков в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м. | 1 | 06.09 |  |  |
| 4 | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. | Комплексный | Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега и метания малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м | 1 | 09.09 |  |  |
| 5 | Бег 30 м. Метание мяча 150г с места на дальность. | Учетный | Бег 30 м - учет. Совершенствовать технику метания мяча 150 г с места на дальность. | 1 | 12.09 |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега. Кросс до 15 минут | Учетный | Прыжки в длину с разбега - учет. Кросс до 15 минут | 1 | 13.09 |  |  |
| 7 | Метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м. | Учетный | Метание мяча на дальность - учет. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м. | 1 | 16.09 |  |  |
| 8 | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений. | Комплексный | Совершенствовать технику броска набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания. | 1 | 19.09 |  |  |
| 9 | Бег 1500м (мал), 1000м (дев). Эстафеты. | Учетный | Бег 1500м (мал), 1000м (дев) - учет. Эстафеты, старт из различных исходных положений | 1 | 20.09 |  |  |
| 10 | Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. | Комплексный | Совершенствовать технику челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. | 1 | 23.09 |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 13 ч** | | | | | | | |
| 11 | Передача и ловля мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление. | Совершенствование ЗУН | Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление. | 1 | 26.09 |  |  |
| 12 | Быстрые передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. | 1 | 27.09 |  |  |
| 13 | Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Игра «Мяч ловцу» | Совершенствование ЗУН | Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу» | 1 | 30.09 |  |  |
| 14 | Комплекс УГГ со скакалкой. Ведение мяча шагом и бегом одной рукой. | Совершенствование ЗУН | Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой. | 1 | 03.10 |  |  |
| 15 | Бросок мяча по кольцу после ведения. Эстафета. | Изучение нового материала | Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета. | 1 | 04.10 |  |  |
| 16 | Бросок мяча по кольцу после ведения. Прыжок в длину с места. | Совершенствование ЗУН | Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места. | 1 | 07.10 |  |  |
| 17 | Бросок по кольцу после ведения. Эстафеты с ведением мяча. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. | 1 | 10.10 |  |  |
| 18 | Бросок по кольцу после ведения. | Совершенствование ЗУН | Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения. | 1 | 11.10 |  |  |
| 19 | Баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами. | Изучение нового материала | Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами. | 1 | 14.10 |  |  |
| 20 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | Совершенствование ЗУН | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. | 1 | 17.10 |  |  |
| 21 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | Совершенствование ЗУН | Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте. | 1 | 18.10 |  |  |
| 22 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | Совершенствование ЗУН | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 | 21.10 |  |  |
| 23 |  | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику верхней и нижней передач. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | 24.10 |  |  |
| 24-25 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом. | Совершенствование ЗУН | Стойка игрока. Совершенствовать технику перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом. | 1 | 25.10  28.10 |  |  |
| 26-27 | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | Совершенствование ЗУН | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 | 07.11  08.11 |  |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 22 ч** | | | | | | | |
| 28 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | Комплексный | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. | 1 | 11.11 |  |  |
| 29 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | Комплексный | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | 1 | 14.11 |  |  |
| 30 | Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику лазания по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 15.11 |  |  |
| 31 | Кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в полушпагат | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику кувырка вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) | 1 | 18.11 |  |  |
| 32 | Подъем переворотом в упор толчком двумя; подъем переворотом на н/ж | Изучение нового материала | Учить подъему переворотом в упор толчком двумя (м); подъему переворотом на н/ж (д) | 1 | 21.11 |  |  |
| 33 | Упражнения в равновесии; элементы единоборства. | Комплексный | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 | 22.11 |  |  |
| 34 | Стойка на голове с согнутыми ногами; мост из положения стоя с помощью | Изучение нового материала | Учить стойке на голове с согнутыми ногами (м); стойке «мост» из положения стоя с помощью (д) | 1 | 25.11 |  |  |
| 35 | Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. | Совершенствование ЗУН | Закрепить технику стоек на голове и мост. Совершенствовать технику лазания по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 | 28.11 |  |  |
| 36 | Передвижение в висе, махом назад соскок; махом назад соскок с поворотом | Комплексный | Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д) | 1 | 29.11 |  |  |
| 37 | Передвижение по гимнастической скамейке. | Комплексный | Передвижение по гимнастической скамейке. | 1 | 02.12 |  |  |
| 38 | Акробатические упражнения. Выполнение строевых команд. | Комплексный | Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!». | 1 | 05.12 |  |  |
| 39 | Акробатическая комбинация (м-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; д- опорный прыжок) | Изучение нового материала | Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок) | 1 | 06.12 |  |  |
| 40 | Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги; ноги врозь | Совершенствование ЗУН | Строевые упражнения. Совершенствовать технику опорного прыжка: согнув ноги (м); ноги врозь (д) | 1 | 09.12 |  |  |
| 41 | Упражнения в равновесии.  Прыжки на длинной скакалке. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений в равновесии.  Прыжки на длинной скакалке. | 1 | 12.12 |  |  |
| 42-43 | Опорный прыжок через козла в ширину. Упражнения с предметами. | Изучение нового материала | Опорный прыжок: через козла в ширину согнув ноги (высота 100-115 см.) мальчики /  ноги врозь (высота 100-115 см.) девочки  Упражнения с предметами. | 1 | 13.12  16.12 |  |  |
| 44 | Опорный прыжок: согнув ноги; ноги врозь. | Совершенствование ЗУН | Закрепить технику опорного прыжка: согнув ноги (м); ноги врозь (д). | 1 | 19.12 |  |  |
| 45 | Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. | Комплексный | Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. | 1 | 20.12 |  |  |
| 46 | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника. | Комплексный | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника. | 1 | 23.12 |  |  |
| 47-48 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. | Комплексный | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. | 1 | 26.12  27.12 |  |  |
| 49 | Преодоление гимнастической  полосы препятствий. | Комплексный | Преодоление гимнастической  полосы препятствий. | 1 | 30.12 |  |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 25 ч** | | | | | | | |
| 50 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | Вводный | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 51 | Скользящий шаг без палок и с палками. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику Скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |  |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |  |
| 53 | Повороты переступанием в движении | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |  |
| 54 | Скользящий шаг без палок и с палками | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками | 1 |  |  |  |
| 55 | Одновременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода | 1 |  |  |  |
| 56 | Лыжные ходов.  Повороты переступанием в движении | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику лыжных ходов.  Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |  |
| 57 | Лыжные ходоы.  Подъем «полуелочкой» | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику лыжных ходов.  Подъем «полуелочкой» | 1 |  |  |  |
| 58 | Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику поворотов плугом при спуске. Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода | 1 |  |  |  |
| 59 | Торможение и поворот упором.  Прохождение дистанции 2 км. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику торможения и поворота упором.  Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки. | 1 |  |  |  |
| 60 | Одновременный одношажный ход  Повороты на спуске плугом. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного ход  Повороты на спуске плугом. | 1 |  |  |  |
| 61 | Одновременный одношажный ход  Повороты на спуске плугом. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного ход  Повороты на спуске плугом. | 1 |  |  |  |
| 62 | Подъем в гору скользящим шагом.  Прохождение дистанции 2 км. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику подъема в гору скользящим шагом.  Контрольная прикидка на 2 км. | 1 |  |  |  |
| 63 | Одновременный одношажный ход.  Прохождение дистанции 3 км. медленном темпе. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного ход.  Пройти до 3 км в медленном темпе. | 1 |  |  |  |
| 64 | Подъем в гору скользящим шагом.  Прохождение дистанции 3 км. | Совершенствование ЗУН | Подъем в гору скользящим шагом.  Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. | 1 |  |  |  |
| 65 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Совершенствование ЗУН | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |  |  |  |
| 66 | Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. | 1 |  |  |  |
| 67 | Попеременный двухшажный ход.  Эстафеты с этапом до 100м. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  Эстафеты с этапом до 100м. | 1 |  |  |  |
| 68 | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного двухшажного и бесшажного ходы. | 1 |  |  |  |
| 69 | Поворот на месте махом. | Комплексный | Поворот на месте махом. | 1 |  |  |  |
| 70 | Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | Комплексный | Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 |  |  |  |
| 71 | Подъем в гору скользящим шагом.  Эстафеты. | Совершенствование ЗУН | Подъем в гору скользящим шагом.  Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 72 | Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении. | 1 |  |  |  |
| 73 | Подъем «полуелочкой» и «елочкой».  Прохождение дистанции до 3,5 км. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику подъема «полуелочкой» и «елочкой».  Прохождение дистанции до 3,5 км. | 1 |  |  |  |
| 74 | Лыжные ходы на дистанции 4км, переход с одного хода на другой. | Комплексный | Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой. | 1 |  |  |  |
| **ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ – 6 ч** | | | | | | | |
| 75 | Элементы единоборств. | Изучение нового материала | Элементы единоборств. Разучить технику стоек и передвижений в стойках. | 1 |  |  |  |
| 76 | Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке. Игра «Бой петухов». | Совершенствование ЗУН | Закрепить технику стоек и передвижений в стойке. Игра «Бой петухов». | 1 |  |  |  |
| 77 | Элементы единоборств. Захваты рук и туловища. Игра «Часовые и разведчики». | Изучение нового материала | Разучить технику захватов рук и туловища. Игра «Часовые и разведчики». | 1 |  |  |  |
| 78 | Элементы единоборств. Упражнения по овладению приемами страховки. Игра «Выталкивание из круга» | Совершенствование ЗУН | Закрепить технику захватов рук и туловища. Упражнения по овладению приемами страховки. Игра «Выталкивание из круга» | 1 |  |  |  |
| 79 | Элементы единоборств. Элементы единоборств. Игра «Борьба за предмет». | Изучение нового материала | Разучить приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет». | 1 |  |  |  |
| 80 | Элементы единоборств. Игра «Перетягивание в парах» | Комплексный | Элементы единоборств. Игра «Перетягивание в парах» | 1 |  |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - 13 ч** | | | | | | | |
| 81 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику ведения мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | 1 |  |  |  |
| 82 | Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану». | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику остановок мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану». | 1 |  |  |  |
| 83 | Передача двумя руками от груди в движении в парах. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику передач мяча двумя руками от груди в движении в парах. | 1 |  |  |  |
| 84 | Передачи мяча в тройках с перемещением | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику передач мяча в тройках с перемещением | 1 |  |  |  |
| 85 | Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч» | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику бросков после ведения. Игра «Борьба за мяч» | 1 |  |  |  |
| 86 | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику стоек и перемещения. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 87 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений. | Комплексный | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. | 1 |  |  |  |
| 88 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |  |  |  |
| 89 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. | Комплексный | Совершенствовать технику верхней и нижней передач мяча в парах через сетку. | 1 |  |  |  |
| 90 | Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача. | Комплексный | Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |  |
| 91 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику верхней и нижней передач мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |  |
| 92 | Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол. | Совершенствование ЗУН | Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |  |
| 93 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику верхней и нижней передач мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 9 ч** | | | | | | | |
| 94 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка». | Изучение нового материала | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |  |
| 95 | Прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка». | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |  |
| 96 | Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м. | Изучение нового материала | Разучить и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 |  |  |  |
| 97 | Старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м. | Учетный | Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м. | 1 |  |  |  |
| 98 | Прыжки в длину с разбега,  метание мяча. | Совершенствование ЗУН | Прыжки в длину с разбега,  метание мяча. | 1 |  |  |  |
| 99 | Медленный бег до 5 мин.  Учет метания мяча. | Учетный | Медленный бег до 5 мин.  Учет метания мяча. | 1 |  |  |  |
| 100 | Прыжки в длину с разбега, метание мяча. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 |  |  |  |
| 101 | Медленный бег до 5 мин.  Эстафеты с предметами | Совершенствование ЗУН | Медленный бег до 5 мин.  Эстафеты с предметами | 1 |  |  |  |
| 102 | Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год. | Совершенствование ЗУН | Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год. | 1 |  |  |  |

**Раздел V.**