**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Заводопетровская средняя общеобразовательная школа»**

**627045, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Заводопетровское, ул. Ленина, 1**

**тел/факс: 96-493, zavodopetrovsk@yandex.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена:**  Заместитель директора по УВР: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Алиева Н.М.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г | **Принята**  **на педагогическом совете**  Протокол №\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **Утверждена:**  Приказом от \_\_ \_\_ 2015 г №  Директор : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Просвиркина В.А. |

**РАБОЧАЯ**

**ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 7 класса**

**Составитель:** учитель физкультуры

Юдин Александр Павлович

**2015 – 2016 учебный год**

|  |
| --- |
| **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на  основе следующих документов:   1. 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. Примерная программа по физической культуре среднего (общего) образования: основная школа базовый и профильный уровень. Москва «Просвещение», 2010 г. 3. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение», 2007 г. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.   **УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ**   1. Дозировка физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение», 1991 г. Автор: Я.С. Вайнбаум. 2. Уроки физической культуры в 5-9 классах. Москва «Просвещение». Авторы: Г.П. Богданов, Г.П. Мейксон. 3. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ [М.Я Виленский, И. М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др]; под редакцией М.Я. Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014 г. 4. Поурочная программа по волейболу 5-9 классы. Омск, 1998 г. Авторы: Г.С. Лалаков, В.Е. Тучин. 5. Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы. Москва «Вако», 2007 г. Авторы: А.П. Матвеев.   **Освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:**   * укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма; * **формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью; * **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздорови-тельной и спортивной деятельности; * **освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности; * **приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.     **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.   **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**  ***В результате освоения физической культуры ученик должен***  **знать**   * роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; * основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки; * основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств; * правила закаливания организма и основные способы самомассажа; * гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;   **уметь**   * составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; * выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах; * регулировать физическую нагрузку; * осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;   **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**   * проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов; * выполнять индивидуальные комплексы коррегирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний; * выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; * выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.   **Демонстрировать:**  **Двигательные умения, навыки и способности**  **В циклических и ациклических локомоциях:**   * с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; * в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); * после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».   **В метаниях на дальность и на меткость**:   * метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; * метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.   **В гимнастическах и акробатическах упражнениях**:   * выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).   **В спортивных играх**:   * играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).   **Физическая подготовленность**:   * должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. * **Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; * соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.   **Способы спортивной деятельности**:   * участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; * участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта. * **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание; * уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.     **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**  **Основы физической культуры и здорового образа жизни**  Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристских походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.  **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.  **Спортивно-оздоровительная деятельность**  Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты,стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).  Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.  Легкоатлетические упражнения: техника *спортивной ходьбы,* бега на короткие, средние и *длинные* дистанции, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и *гранаты*.  Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).  Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе*.*  Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (по выбору). |

**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.**

**ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

* Предварительный: проводится в начале учебного года.
* Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
* Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
* Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
* Итоговый: проводиться в конце учебного года.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 21 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 20 |
| 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 | 21 | 10 |  | |  |  | | |  | 11 |
| 3. | Спортивные игры | 30 |  | 13 | | 4 |  | | | 13 |  |
| 4. | Гимнастика с элементами акробатики | 20 |  | | | 20 |  | | |  | |
| 5. | Лыжная подготовка | 25 |  | | |  | 25 |  | |  | |
| 6. | Элементы единоборств | 6 |  | | |  |  | 6 | |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 23 | | | 24 | 31 | | | 24 | |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |
| --- |
| 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. 2. Гимнастика с элементами акробатики. 3. Спортивные игры. 4. Лыжная подготовка. 5. Легкая атлетика. 6. Элементы единоборств. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п№** | **№ урока** | **Наименование**  **разделов и тем** | **Тип**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | | **Примеча-ния** |
| **I ЧЕТВЕРТЬ** | | | | | **23** | план | факт |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | | | | **10** |  |  |  |
| 1 | 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 |  |  |  |
| 2 | 2 | Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м. | Комплексный | Совершенствовать бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м. | 1 |  |  |  |
| 3 | 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 |  |  |  |
| 4 | 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 |  |  |  |
| 5 | 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 |  |  |  |
| 6 | 6 | Прыжки в длину с разбега. Кросс до 15 минут | Учетный | Прыжки в длину с разбега - учет. Кросс до 15 минут | 1 |  |  |  |
| 7 | 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 |  |  |  |
| 8 | 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 |  |  |  |
| 9 | 9 | Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты. | Учетный | Бег 1500м (мал), 1000м (дев) - учет. Эстафеты, старт из различных исходных положений | 1 |  |  |  |
| 10 | 10 | Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. | Комплексный | Совершенствовать технику челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. | 1 |  |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | | | | | **13** |  |  |  |
| 11 | 1 | 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 |  |  |  |
| 12 | 2 | 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 |  |  |  |
| 13 | 3 | 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 |  |  |  |
| 14 | 4 | 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 |  |  |  |
| 15 | 5 | Бросок мяча по кольцу после ведения. Эстафета. | Изучение нового материала | Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета. | 1 |  |  |  |
| 16 | 6 | 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 |  |  |  |
| 17 | 7 | Бросок по кольцу после ведения. Эстафеты с ведением мяча. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. | 1 |  |  |  |
| 18 | 8 | Бросок по кольцу после ведения. | Совершенствование ЗУН | Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения. | 1 |  |  |  |
| 19 | 9 | 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 |  |  |  |
| 20 | 10 | 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 |  |  |  |
| 21 | 11 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | Совершенствование ЗУН | Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте. | 1 |  |  |  |
| 22 | 12 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | Совершенствование ЗУН | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |  |
| 23 | 13 | Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику верхней и нижней передач. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| **II ЧЕТВЕРТЬ** | | | | | **24** |  |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | | | | | **4** |  |  |  |
| 24 | 14 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом. | Совершенствование ЗУН | Стойка игрока. Совершенствовать технику перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом. | 1 |  |  |  |
| 25 | 15 | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | Совершенствование ЗУН | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 |  |  |  |
| 26 | 16 | Нижняя прямая подача  Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику нижней прямой подачи  Совершенствовать технику верхней и нижней передач мяча через сетку в парах. | 1 |  |  |  |
| 27 | 17 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.  Итоги успеваемости четверти. | Совершенствование ЗУН | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.  Итоги успеваемости четверти. | 1 |  |  |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ** | | | | | **20** |  |  |  |
| 28 | 1 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | Комплексный | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 29 | 2 | 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 |  |  |  |
| 30 | 3 | 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 |  |  |  |
| 31 | 4 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику кувырка вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) | 1 |  |  |  |
| 31 | 5 | Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) | Изучение нового материала | Учить подъему переворотом в упор толчком двумя (м); подъему переворотом на н/ж (д) | 1 |  |  |  |
| 33 | 6 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | Комплексный | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |  |  |  |
| 34 | 7 | Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) | Изучение нового материала | Учить стойке на голове с согнутыми ногами (м); стойке «мост» из положения стоя с помощью (д) | 1 |  |  |  |
| 35 | 8 | 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 |  |  |  |
| 36 | 9 | Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д) | Комплексный | Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д) | 1 |  |  |  |
| 37 | 10 | Передвижение по гимнастической скамейке. | Комплексный | Передвижение по гимнастической скамейке. | 1 |  |  |  |
| 38 | 11 | Акробатические упражнения. Выполнение строевых команд. | Комплексный | Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!». | 1 |  |  |  |
| 39 | 12 | 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 |  |  |  |
| 40 | 13 | Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д) | Совершенствование ЗУН | Строевые упражнения. Совершенствовать технику опорного прыжка: согнув ноги (м); ноги врозь (д) | 1 |  |  |  |
| 41 | 14 | Упражнения в равновесии.  Прыжки на длинной скакалке. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику упражнений в равновесии.  Прыжки на длинной скакалке. | 1 |  |  |  |
| 42 | 15 | 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 |  |  |  |
| 43 | 16 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). | Совершенствование ЗУН | Закрепить технику опорного прыжка: согнув ноги (м); ноги врозь (д). | 1 |  |  |  |
| 44 | 17 | Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. | Комплексный | Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. | 1 |  |  |  |
| 45 | 18 | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника. | Комплексный | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника. | 1 |  |  |  |
| 46 | 19 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. | Комплексный | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |  |
| 47 | 20 | Преодоление гимнастической  полосы препятствий. | Комплексный | Преодоление гимнастической  полосы препятствий. | 1 |  |  |  |
| **III ЧЕТВЕРТЬ** | | | | | **31** |  |  |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ** | | | | | **25/6** |  |  |  |
| 48 | 1 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | Вводный | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 49 | 2 | Скользящий шаг без палок и с палками. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику Скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |  |  |  |
| 50 | 3 | Попеременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |  |
| 51 | 4 | Повороты переступанием в движении | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |  |
| 52 | 5 | Скользящий шаг без палок и с палками | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику скользящего шага без палок и с палками | 1 |  |  |  |
| 53 | 6 | Одновременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода | 1 |  |  |  |
| 54 | 7 | Лыжные ходов.  Повороты переступанием в движении | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику лыжных ходов.  Повороты переступанием в движении | 1 |  |  |  |
| 55 | 8 | Лыжные ходоы.  Подъем «полуелочкой» | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику лыжных ходов.  Подъем «полуелочкой» | 1 |  |  |  |
| 56 | 9 | Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику поворотов плугом при спуске. Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода | 1 |  |  |  |
| 57 | 10 | 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 |  |  |  |
| 58 | 11 | Одновременный одношажный ход  Повороты на спуске плугом. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного ход  Повороты на спуске плугом. | 1 |  |  |  |
| 59 | 12 | Одновременный одношажный ход  Повороты на спуске плугом. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного ход  Повороты на спуске плугом. | 1 |  |  |  |
| 60 | 13 | Подъем в гору скользящим шагом.  Прохождение дистанции 2 км. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику подъема в гору скользящим шагом.  Контрольная прикидка на 2 км. | 1 |  |  |  |
| 61 | 14 | Одновременный одношажный ход.  Прохождение дистанции 3 км. медленном темпе. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного одношажного ход.  Пройти до 3 км в медленном темпе. | 1 |  |  |  |
| 62 | 15 | 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 |  |  |  |
| 63 | 16 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Совершенствование ЗУН | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |  |  |  |
| 64 | 17 | 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 |  |  |  |
| 65 | 18 | Попеременный двухшажный ход.  Эстафеты с этапом до 100м. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  Эстафеты с этапом до 100м. | 1 |  |  |  |
| 66 | 19 | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику одновременного двухшажного и бесшажного ходы. | 1 |  |  |  |
| 67 | 20 | Поворот на месте махом. | Комплексный | Поворот на месте махом. | 1 |  |  |  |
| 68 | 21 | 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 |  |  |  |
| 69 | 22 | Подъем в гору скользящим шагом.  Эстафеты. | Совершенствование ЗУН | Подъем в гору скользящим шагом.  Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 70 | 23 | Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении. | 1 |  |  |  |
| 71 | 24 | 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 |  |  |  |
| 72 | 25 | 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 |  |  |  |
| 73 | 26 | Элементы единоборств. | Изучение нового материала | Элементы единоборств. Разучить технику стоек и передвижений в стойках. | 1 |  |  |  |
| 74 | 27 | Элементы единоборств. Стойки и передвижение в стойке. Игра «Бой петухов». | Совершенствование ЗУН | Закрепить технику стоек и передвижений в стойке. Игра «Бой петухов». | 1 |  |  |  |
| 75 | 28 | Элементы единоборств. Захваты рук и туловища. Игра «Часовые и разведчики». | Изучение нового материала | Разучить технику захватов рук и туловища. Игра «Часовые и разведчики». | 1 |  |  |  |
| 76 | 29 | 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 |  |  |  |
| 77 | 30 | Элементы единоборств. Элементы единоборств. Игра «Борьба за предмет». | Изучение нового материала | Разучить приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Борьба за предмет». | 1 |  |  |  |
| 78 | 31 | Элементы единоборств. Игра «Перетягивание в парах» | Комплексный | Элементы единоборств. Игра «Перетягивание в парах» | 1 |  |  |  |
| **IV ЧЕТВЕРТЬ** | | | | | **24** |  |  |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | | | | | **13** |  |  |  |
| 79 | 1 | 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 |  |  |  |
| 80 | 2 | Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану». | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику остановок мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану». | 1 |  |  |  |
| 81 | 3 | Передача двумя руками от груди в движении в парах. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику передач мяча двумя руками от груди в движении в парах. | 1 |  |  |  |
| 82 | 4 | Передачи мяча в тройках с перемещением | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику передач мяча в тройках с перемещением | 1 |  |  |  |
| 83 | 5 | Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч» | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику бросков после ведения. Игра «Борьба за мяч» | 1 |  |  |  |
| 84 | 6 | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику стоек и перемещения. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |  |
| 85 | 7 | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений. | Комплексный | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. | 1 |  |  |  |
| 86 | 8 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |  |  |  |
| 87 | 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. | Комплексный | Совершенствовать технику верхней и нижней передач мяча в парах через сетку. | 1 |  |  |  |
| 88 | 10 | Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача. | Комплексный | Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |  |
| 89 | 11 | 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 |  |  |  |
| 90 | 12 | Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол. | Совершенствование ЗУН | Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |  |
| 91 | 13 | 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** | | | | | **11** |  |  |  |
| 92 | 1 | 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 |  |  |  |
| 93 | 2 | Прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка». | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |  |
| 94 | 3 | Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м. | Изучение нового материала | Разучить и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. | 1 |  |  |  |
| 95 | 4 | 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 |  |  |  |
| 96 | 5 | Прыжки в длину с разбега,  метание мяча. | Совершенствование ЗУН | Прыжки в длину с разбега,  метание мяча. | 1 |  |  |  |
| 97 | 6 | Прыжки в длину с разбега, метание мяча. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 |  |  |  |
| 98 | 7 | Медленный бег до 5 мин.  Учет метания мяча. | Учетный | Медленный бег до 5 мин.  Учет метания мяча. | 1 |  |  |  |
| 99 | 8 | Прыжки в длину с разбега, метание мяча. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 |  |  |  |
| 100 | 9 | Прыжки в длину с разбега, метание мяча. | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 |  |  |  |
| 101 | 10 | Медленный бег до 5 мин.  Эстафеты с предметами | Совершенствование ЗУН | Медленный бег до 5 мин.  Эстафеты с предметами | 1 |  |  |  |
| 102 | 11 | Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год. | Совершенствование ЗУН | Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год. | 1 |  |  |  |

**НОРМЫ ОЦЕНОК**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| ***Учащиеся*** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| ***Оценка*** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **Челночный бег 4x9 м, сек** | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **Бег 30 м, секунд** | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| **Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек** | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| **Бег 60 м, секунд** | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **Бег 2000 м, мин** | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| **Прыжки в длину с места** | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | 11 | 9 | 6 |  |  |  |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **Наклоны вперед из положения сидя** | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| **Бег на лыжах 3 км, мин** | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| **Бег на лыжах 5 км, мин** | Без учета времени | | | | | |
| **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивный инвентарь, оборудование | Количество штук |
| Мячи волейбольные | 11 |
| Мячи баскетбольные | 11 |
| Мячи набивные | 4 |
| Скакалки | 11 |
| Обручи | 11 |
| Лыжи на ботинках | 15 |
| Лыжные палочки | 15 пар |
| Маты | 6 |
| Мячи для метания | 1 |
| Стойка для прыжков в высоту | 1 |
| Планка для прыжков в высоту | 1 |
| Шведская стенка | 3 |
| Перекладина | 1 |
| Конь | 1 |
| Гимнастическое бревно | 1 |
| Гимнастический мостик | 1 |

**Раздел V.**