Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

"Ачирская средняя общеобразовательная школа"

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

на заседании МО (протокол №\_\_) Заместитель директора Директор школы

Руководитель МО школы \_\_\_\_\_\_ Г.Ш. Барсукова

\_\_\_\_ \_\_\_\_З.Т. Барсукова Приказ №\_\_\_\_\_

"\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 7 класса

на 2016-2017 учебный год

Составитель: учитель математики Маметов Д.Н.

д. Ачиры

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по *физической культуре* разработана на основе:

* Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре,*
* Учебного плана МАОУ «Ачирская СОШ»
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования 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.

***Место предмета в учебном плане.***

Согласно учебному плану МАОУ «Ачирская СОШ» на предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю – 102 часов.

**Содержание учебного предмета**

Основы физической культуры и здорового образа жизни

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. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

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.

Основы туристской подготовки.

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 и кроссовый 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, ФУТБОЛЕ, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.\*

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609).

 ***\* часы плавания отведены на лыжную подготовку***

**Требования к результатам освоения учебного предмета**

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.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Легкая атлетика | 30 |
| 2 | Кроссовая подготовка  | 9 |
| 3 | Спортивные игры | 29 |
| 4 | Гимнастика | 18 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |
| **Итого**  | **102** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  |
|  |  |  |  |  |  | план | факт |
|  |  | **Легкая атлетика (11 ч)** |  |  |
| Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения  | Вводный | Инст­руктаж по ТБ. Государственные требования при выполнении норм ВФСК «ГТО. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночныйбег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Строевые упражнения | **Знать:** нормы ГТО***Уметь:*** выполнять строевые упражнения | Текущий | Ком- |  |  |
|  | плекс 1 |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Строевые упражнения. Медленный бег | Совершенст-вования | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).*Встречные эстафеты. Медленный бег. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие ско­ростных качеств.  | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения | Текущий | Ком- |  |  |
|  | плекс 1 |  |  |
| Общеразвивающие упражнения на месте и в движении | Совершенст-вования | Специальные беговые упраж­нения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.Развитие ско­ростных качеств | *Уметь:* выполнять общеразвивающие упражнения на месте и в движении | Текущий | Ком- |  |  |
|  | плекс 1 |  |  |
| Медленный бег. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м.  | Совершенст- вования | Медленный бег. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).*  | *Уметь:* бегать с макси- | Текущий | Ком- |  |  |
| мальной скоростью *(30 м)* |  | плекс 1 |  |  |
| Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | Комбиниро­ванный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые уп- | *Уметь:* бегать с макси-мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком- |  |  |
| ражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Сдача норм ГТО. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. | плекс 1 |  |  |
| Метание мяча. Развитие силовых качеств | Комбиниро­ванный | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.. Развитие скорост-но-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами легкой атлетики  | Комбиниро­ванный | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Прыжки в длину с разбега. Эстафеты | Комбиниро­ванный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземле­ние. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на даль­ность, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Прыжки в длину с разбега. | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норм ГТО. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Нормы ГТО | Ком­плекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции | Комбиниро­ванный | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревно­ваний в беге на средние дистанции | ***Уметь:*** пробегать 1500 м | Без учета времени | Ком­плекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции | Комбиниро­ванный |  |  |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** |
| Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление препятствий (9 ч) | Комбиниро­ванный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­-ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитиевыносливости  | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенст- ' вования | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие вы­носливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Учетный | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта» | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Без учета времени | Ком­плекс 1 |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| **Висы.** Строе­вые упражне­ния **(6 ч)** | Разучивание нового мате­риала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способно­стей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст- | Выполнение команд «Пол-оборота направо!»,«Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной но­гой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимна­стической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражне­ний для развития гибкости | ***Уметь:*** выполнять строе- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вование | вые приемы; упражнения в висе |  | плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст- | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», | ***Уметь:*** выполнять строе- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вование | «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной но­гой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимна­стической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | вые приемы; упражнения в висе |  | плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст-вование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!».Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъемпереворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастиче­ской палкой *(5-6 упражнений).* Подтягивания в ви­се. Упражнения на гимнастической скамейке. Эс­тафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строе- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вые приемы; упражнения |  | плекс 2 |  |  |
|  |  | в висе |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вование |  |  |  |  |
|  | Учетный | Выполнение комбинации упражнений на гимна- | ***Уметь:*** выполнять строе- | Оценка техники | Ком- |  |  |
|  |  | стической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | вые приемы; упражнения в висе | выполнения ви­сов. Подтягива­ния. М: 8-6-3 р.;д.: 19-15-8 р. | плекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок (6 ч) | Разучивание нового мате­риала  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). «Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | *Уметь:* выполнять опор­ный прыжок | Текущий  | Ком-­плекс ***2***  |  |  |
|  | Совершенст­вование |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вование |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вование |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опор­ный прыжок | Оценка техники выполнения ком­плекса ОРУ | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способно­стей | ***Уметь:*** выполнять опор­ный прыжок | Оценка техники выполнения опор­ного прыжка | Ком­плекс 2 |  |  |
| Акробатика. Лазание (6 ч) | Разучивание нового мате­риала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых спо­собностей | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­вование |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вование |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный |  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы- рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три при­ема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации; ла­зать по канату в два приема | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |  |  |
|  | Учетный |  | Оценка техникивыполненияакробатическихупражнений. Ла-­зание по канатуна расстояние(6-5-3) |  |  |  |
| **Спортивные игры (24 ч)****(45 ч)** |
| Волейбол (18 ч) | Прохождение нового мате­риала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам. Техника безопасности на уроках | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в парах че­рез сетку | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный |  | Оценка техники приема мяча сни­зу двумя руками через сетку |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под­брасывания партнером. Игровые задания на укоро­ченной площадке. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз освоенных элементов *(прием — передача —удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар | *Уметь:* играть в волейболпо упрощенным правилам | Оценка техникинижней прямойподачи мяча | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования | после подбрасывания партнером. Тактика свобод­ного нападения. Игpa по упрощенным правилам |  | Текущий |  |  |  |
|  | Совершенст-вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинациииз освоенных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрощенным правилам | *Уметь:* играть в волейбол | Текущий | Ком- |  |  |
|  | по упрощенным правилам |  | плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст- |  |  |  |  |  |
|  | вования |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст- |  |  |  |  |  |
|  | вования |  |  |  |  |  |
| Баскетбол | Изучение | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста- | ***Уметь:*** играть в баскетбол | Текущий | Ком- |  |  |
| (6 ч) | нового мате­риала | новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней вы- | по упрощенным правилам |  | плекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро- | Защитника. Ведение мяча со средней вы-сотой отскока. Бросок мяча в движении двумя ру­ками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способно­стей. Правила баскетбола |  |  |  |  |  |
|  | ванный |  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | ками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола |  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро- | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета- | ***Уметь:* играть** в **баскетбол** | Текущий | Ком- |  |  |
|  | ванный | ние приемов передвижении и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Пози­ционное нападение с изменением позиций. Разви­тие координационных способностей. Основы обу­чения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | по упрощенным правилам |  | плекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро- | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета- | ***Уметь:*** играть в баскетбол | Текущий | Ком- |  |  |
|  | ванный | ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с | по упрощенным правилам |  | плекс 3 |  |  |
|  |  Комбиниро- | пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок |  | Оценка техникиведения мяча в движении с раз- | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  ванный |  |  |
|  |  | мяча в движении двумя руками от головы. Пози­ционное нападение с изменением позиций. Разви­тие координационных способностей |  | ной высотой от­скока и изменени­ем направления |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (16 ч)** |
| Лыжная подготовка (16 ч) | Вводный | Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  |  |  |  |  |
|  | Совершен- ствование | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Провести прикидку на дистанцию 1 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км.Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км.Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км. | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможениевыполнять спуски, подъемы, торможение | Оценка техники одновременного одношажного хода | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Оценка техники одновременного одношажного хода | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Оценка поворота махом |  |  |  |
|  | Изучениенового мате­риала |  |  |  |  |
|  | Комбиниро-ванный | Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км.Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км. | ***Уметь:***  передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий. Оценка поворота махом  | Ком-плекс 3  |  |  |
|  |  |  |
|  | Комбиниро-ванный |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Совершен- ствование | Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки.Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки. | ***Уметь:***  передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски | Текущий  | Ком-  |  |  |
|  | плекс 3 |  |  |
|  | Совершен- ствование | Текущий |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Совершен- ствование | Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки. | ***Уметь:***  передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | плекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро-ванный | Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки. | ***Уметь:***  передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | плекс 3 |  |  |
|  | Учетный | Контрольный урок на дистанцию 2 км – девочки и 3 км – мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков. Сдача норм ГТО. | ***Уметь:***  передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. | Нормы ГТО | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |  |
| **Спортивные игры (5 ч)** |
| Футбол (5 ч) | Комбиниро­ванный |  Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной. Игровые задания*.* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения, передачи мяча. Штрафной. Нападение быст­рым прорывом. Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | Оценка техники штрафного |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика (19 ч)** |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег (5 ч) | Комбиниро­ванный | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Высокий стар! *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных ка­честв. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Совершенст-iвования | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных ка-! честв. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Разви­тие скоростных качеств. Правила соревнований | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат *(60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Сдача норм ГТО | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(60 м)* | Нормы ГТО | Ком­плекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча (5 ч) | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на даль­ность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | *Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комбиниро­ванный |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  | Оценка техники прыжка в длину | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный |  |  | Оценка техники метания мяча с разбега | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на даль­ность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | *Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность:м.: «5»- 35 м; «4» - 30 м; «3» — 28 м;д.: «5»-28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м | Ком­плекс 4 |  |  |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий (9 ч) | Комбиниро­ванный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Совершенст­вования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные бе­говые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Совершенст-вования | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Совершенст­вования | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливо­сти. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Учетный | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости. Спортивные игры. Сдача норм ГТО по легкой атлетикею | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Нормы ГТО |  |  |  |