**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к рабочей программе но физической культуре для учащихся **7** класса

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура – 7» (далее Рабочая программа) составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089. Стандарт опубликован в издании "Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Часть I. Начальное общее образование. Основное общее образование" (Москва, Министерство образования Российской Федерации, 2004)
2. « Примерные программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы»,
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
5. Письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19 "О введении третьего часа физической культуры" вместе с "Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации".

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание в 7 классе отводится 102 часов в год 3 часа в неделю.

В программе В. И. Ляха, А. А.. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник:

Лях, В. И. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2011.

***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;
* **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 роли в формировании здорового образа жизни.

*Задачи физического воспитания учащихся 7 класса направлены:*

* на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о работоспособности и развитие двигательных способностей;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

***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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7 класс)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) |
| № п/п | Вид программного материала | Класс |
|  |  | VII |
| 1 | **Базовая часть** | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 15 |
| 1.3 | Спортивные игры (мини-футбол) | 6 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 25 |
|  | Итого | 102 |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физиче­ской подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.5.Подвижные игры. Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Мини-футбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу . Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освое­ния умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Дата проведения** | | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Д/З** | **вид контроля** | **тип урока** |
| **По плану** | **Фактически** |
| **1** |  |  | Инструктаж по ТБ по л/а. Высокий старт. | ОРУ. Инструктаж по ТБ. Высокий старт 30–40 м. Бег с ускорением на дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. | Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 24Дев.28 | Текущий | Вводный  1 |
| **2** |  |  | Бег с ускорением. Бег 30м. | ОРУ в движении. Эстафеты. Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Подтягивание ввисемал1Подтяг.из виса лежа Дев. 6 | Текущий | Комбинированный  2 |
| **3** |  |  | Эстафетный бег. Бег 30м. на результат. | ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Отталкивание. Разбег. Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Приседание на одной ноге Мал. 4 Дев. 2 | Текущий | 3 Изучение нового материала |
| **4** |  |  | Финиширование. Правила соревнований. | ОРУ. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике. | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 26 Дев. 30** | Текущий | Комбинированный  4 |
| **5** |  |  | Бег на результат 60 метров. | ОРУ. Бег на результат 60 метров. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 26 Дев. 30** | Текущий | Комбинированный    5 |
| **6** |  |  | Прыжок в длину с места. | ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжки в длину с места  Мал. 125 Дев. 115 | теущий | Изучение нового материала  6 |
| **7** |  |  | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. | ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 9 Дев. 7 | Текущий | Комбинированный  7 |
| **8** |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель с 8 м. | ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 8 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Подтягивание в висе Мал. 2 Подтягивание в висе лежа Дев. 7 | Текущий | 8 Изучение нового материала |
| **9** |  |  | Метание мяча (150 г) с 4 - 5 шагов на дальность. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча весом (150г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. | Из полуприседа прыжок вверхМал. 5 Дев. 5 | Текущий | Комбинированный 9 |
| **10** |  |  | Правила соревнований в беге на средние дистанции. | ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 26 Дев. 30** | Текущий | Комбинированный    10 |
| **11** |  |  | Бег 1000 метров. | ОРУ. Бег (1000 м). Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Подтягивание в висе Мал. 2Подтягивание в висе лежа Дев. 7 | Текущий | Комбинированный    11 |
| **12** |  |  | **Мини-футбол** Т\Б стойка игрока, перемещения (остановки, повороты, ускорения) | Правила т.б. и игры в мини-футбол. Комплекс ОРУ в движении. Стойки игрока и передвижения игрока. Специальные упражнения и технические действия без мяча. | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 9 Дев. 7 | Текущий | Комбинированный  7 |
| **13** |  |  | Ведения мяча с изменением направления | ОРУ в движении. Стойки игрока и передвижения. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча с обеганием лежащих и стоящих предметов. Развитие скоростно-силовых качеств. | Подтягивание в висе Мал. 2 Подтягивание в висе лежа Дев. 7 | Текущий | 8 Изучение нового материала |
| **14** |  |  | Двухсторонняя учебная игра | ОРУ в движении. Ведение мяча с обеганием лежащих и стоящих предметов. Удары с места и в движении после отскока мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по правилам. | Из полуприседа прыжок вверхМал. 5 Дев. 5 | Текущий | Комбинированный 9 |
| **15** |  |  | **баскетбол.**Правила игры в Правила т.б. | ОРУ на месте и в движении. Правила т.б. Правила игры в баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Развитие координационных способностей. | Прыжки в длину с местаМал. 130 Дев. 120 | Текущий | Изучение нового материала  12 |
| **16** |  |  | Передвижение игрока. | ОРУ на месте и в движении. Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Развитие координационных способностей. | Приседание на одной ноге Мал. 6 Дев. 4 | Текущий | Совершенствования 13 |
| **17** |  |  | Повороты с мячом и без мяча. Учебная игра | ОРУ на месте и в движении. Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координации. | Прыжки в длину с местаМал. 130 Дев. 120 | Текущий | Совершенствования  14 |
| **18** |  |  | Остановка прыжком. Учебная игра  Учебная игра | ОРУ на месте и в движении. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8 | Текущий | Совершенствования  15 |
| **19** |  |  | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока  Учебная игра | ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. | **Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 28 Дев.** | Текущий | Совершенствования  17 |
| **20** |  |  | **волейбол.**Правила т.б. при занятиях игрой | Правила ТБ на уроках спортивных игр. Комплекс ОРУ. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Терминология игры. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9 | Текущий | Совершенствования  19 |
| **21** |  |  | Стойка и перемещение игрока | Комплекс ОРУ. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9 | Текущий | Совершенствования  20 |
| **22** |  |  | Передача мяча сверху двумя руками | Комплекс ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам. | Прыжки в длину с места Мал. 135 Дев. 125 | Текущий | Совершенствования  21 |
| **23** |  |  | Нижняя прямая подача мяча | Комплекс ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7 | Текущий | Совершенствования  22 |
| **24** |  |  | Прием мяча снизу двумя руками | Комплекс ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | **Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 28 Дев. 3** | Текущий | Совершенствования  24 |
| **25** |  |  | Нижняя прямая подача мяча через сетку. | Комплекс ОРУ. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7 | Текущий | Совершенствования  25 |
| **26** |  |  | Подача мяча через сетку | Комплекс ОРУ. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координаций. | **Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 28 Дев. 32** | Текущий | Комплексный  26 |
| **27** |  |  | Учебная игра | Комплекс ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Эстафеты на быстроту и точность.  Учебно-тренировочная игра | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9 | Текущий | Совершенствования  27 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КУ** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Бег 60 м с низкого старта** | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9,7 | 10,2 | 10.7 |
| **Метание мяча 150 гр** | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 15 |
| **Прыжки в длину с разбега** | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| **Бег 2000 м** | 10,00 | 10.40 | 11.40 | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| **Подтягивание на перекладине** | 8 | 6 | 5 | 19 | 15 | 11 |
| **Бег 30 м** | 5,1 | 5,3 | 5,8 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| **Прыжки в длину с места** | 190 | 180 | 170 | 180 | 165 | 150 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Дата проведения** | | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Д/З** | **вид контроля** | **тип урока** |
| **28** |  |  | Развитие силовых способностей. | ОРУ с гимнастической палкой. Два кувырка вперёд, два кувырка назад слитно. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. | Подтягивание  Мал. 7  Дев. 6 | Текущий | Вводный  1 |
| **29** |  |  | Два кувырка вперёд, два кувырка назад слитно. | ОРУ с гимнастической палкой. Два кувырка вперёд, два кувырка назад слитно. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. | Прыжки со  скакалкой  за 10 сек.  Мал. 16 Дев. 24 | Текущий | Комбинированный  2 |
| **30** |  |  | Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д). | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Стойка на лопатках (д). Стойка на голове и руках (м). Развитие силовых способностей. | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 6 Дев. 4 | Текущий | 3 Изучение нового материала |
| **31** |  |  | Стойка на лопатках (д). Стойка на голове и руках (м). | ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на лопатках (д). Стойка на голове и руках (м). "Мост из положения стоя (девочки), из положения лёжа (мальчики). Развитие силовых способностей. | Прыжки в длину с места  Мал. 130  Дев. 120 | Текущий | Комбинированный  4 |
| **32** |  |  | "Мост из положения стоя (девочки), из положения лёжа (мальчики). (учёт). | ОРУ с гимнастической палкой. "Мост из положения стоя (девочки), из положения лёжа (мальчики). Соединение элементов акробатики. Развитие силовых способностей. | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 10 Дев. 8 | Текущий | Комбинированный    5 |
| **33** |  |  | Соединение элементов акробатики (учёт). | ОРУ с гимнастической палкой. Соединение элементов акробатики. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 7 Дев. 7 | текущий | Изучение нового материала  6 |
| **34** |  |  | Повторение пройденных ранее упражнении в висе и упорах. | ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. | Прыжки со скакалкой за 10 сек.  Мал. 16  Дев. 24 | текущий | Комбинированный  7 |
| **35** |  |  | Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные висы. | ОРУ с гимнастической палкой. Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные висы. Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | Подтягивание  Мал. 8  Дев. 7 | Текущий | 8 Изучение нового материала |
| **36** |  |  | Соединение элементов равновесия на гимнастической скамейке - девочки (учёт). Силовые упражнения (м). | ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Прикладное значение гимнастики. Подтягивание в висе. Эстафеты. | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 8 Дев. 6 | Текущий | Комбинированный 9 |
| **37** |  |  | Подтягивание в висе (мальчики), лёжа (девочки). | ОРУ с предметами. Эстафеты. Подтягивание в висе (мальчики), лёжа (девочки). Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 125 | Текущий | Комбинированный    10 |
| **38** |  |  | Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные висы (учёт). | ОРУ с предметами. Вис согнувшись, прогнувшись, смешанные висы. Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки со скакалкой за 10 сек.  Мал. 18  Дев. 26 | Текущий | Комбинированный    11 |
| **39** |  |  | Подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | ОРУ с предметами. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Выполнение опорного прыжка. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 11  Дев. 9 | Текущий | Изучение нового материала  12 |
| **40** |  |  | Комбинация упражнений в висе и упоре. | ОРУ с предметами. Комбинация упражнений в висе и упоре. Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д). | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 9Дев. 9 | Текущий | Совершенствования 13 |
| **41** |  |  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики 115). Прыжок ноги врозь (д 110). | ОРУ с предметами. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Преодоление препятствий. | Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 125 | Текущий | Совершенствования  14 |
| **42** |  |  | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | ОРУ с предметами. Преодоление препятствий. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжки со скакалкой за 10 сек.  Мал. 18  Дев. 26 | Текущий | Совершенствования  15 |
| **43** |  |  | «Весёлые старты» | ОРУ с предметами. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление препятствий. | Подтягивание  Мал. 8  Дев. 7 |  |  |
| **44** |  |  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (д). | ОРУ с предметами. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). Преодоление препятствий. | Прыжки в длину с места  Мал. 135 Дев. 125 | Текущий | Совершенствования  14 |
| **45** |  |  | Гимнастическая полоса препятствий. | ОРУ с предметами. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Текущий | Совершенствования  16 |
| **46** |  |  | Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. | ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Игра. | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 7 Дев. 7 | Текущий | Совершенствования  17 |
| **47** |  |  | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. | ОРУ на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Игра. | Прыжки со скакалкой за 10 сек.  Мал. 18  Дев. 26 | Текущий | Совершенствования  18 |
| **48** |  |  | Баскетбол. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. | ОРУ на месте и в движении. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Развитие координационных способностей. Игра. | Прыжки со скакалкой за 10 сек.  Мал. 18  Дев. 26 | Текущий | Совершенствования  19 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КУ** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Акробатическое соединение** | По технике исполнения | | | | | |
| **Комбинации на перекладине** | По технике исполнения | | | | | |
| **Опорный прыжок** | По технике исполнения | | | | | |
| **Подтягивание из виса** | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |

**Тематическое планирование на III четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Дата проведения** | | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Д/З** | **вид контроля** | **тип урока** |
| **По плану** | **Факти-чески** |
| **49** |  |  | Лыжная подготовка. Правила т.б. при занятиях и погодный режим занятии. | Правила т.б. при занятиях и погодный режим занятии на уроках лыжной подготовки. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. | Подтягивание  Мал. 9  Дев. 8 | Текущий | Вводный  1 |
| **50** |  |  | Скольжение без палок. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 1 км. | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11  Дев. 11 | Текущий | Комбинированный  2 |
| **51** |  |  | Скользящий шаг. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 1 км | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 10 Дев. 8 | Текущий | 3 Изучение нового материала |
| **52** |  |  | Одновременный бесшажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. | Прыжки с места  Мал. 140 Дев.130 | Текущий | Комбинированный  4 |
| **53** |  |  | Одновременный двушажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Эстафета без палок с этапом до 120 м. | Подтягивание  Мал. 8  Дев. 7 | Текущий | Комбинированный    5 |
| **54** |  |  | Одновременный одношажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение 2км. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 12 Дев. 10 | Текущий | Изучение нового материала  6 |
| **55** |  |  | Эстафетный бег. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Эстафетный бег.  Подъем «елочкой». Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение 2 км. | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11  Дев. 11 | Текущий | Комбинированный  7 |
| **56** |  |  | Подъем «елочкой». | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение 2 км. | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 8 Дев. 6 | Текущий | Изучение нового материала    8 |
| **57** |  |  | Торможение плугом | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Торможение плугом. Подъем елочкой. Повороты на месте. .Прохождение дистанции до 3 км.со сменой ходов. | **Прыжки со скакалкой за 10 сек.**  **Мал. 16 Дев. 24** | Текущий | Комбинированный 9 |
| **58** |  |  | Спуски и подъемы | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Повороты на месте. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Подтягивание  Мал. 8  Дев. 7 | Текущий | Комбинированный    10 |
| **59** |  |  | Повороты на месте. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Повороты на месте. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Переходы с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11  Дев. 11 | Текущий | Комбинированный    11 |
| **60** |  |  | Лыжные гонки 1 км. | Проведение комплекса ОРУ. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1км. | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 8 Дев. 6 | Текущий | Изучение нового материала  12 |
| **61** |  |  | Прохождение дистанции 2 -2,5км.. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Переходы с одного хода на другой. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | Прыжки в длину с места  Мал. 135  Дев. 125 | Текущий | Совершенствования 13 |
| **62** |  |  | Переходы с одного хода на другой. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Переходы с одного хода на другой. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Подтягивание  Мал. 8  Дев. 7 | Текущий | Совершенствования  14 |
| **63** |  |  | Лыжные гонки 1 км. | Проведение комплекса ОРУ. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1км. | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 8 Дев. 6 | Текущий | Изучение нового материала  15 |
| **64** |  |  | Спуски с горки | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Спуски в средней стойке. Подъем елочкой. Подъем лестницей. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 11 Дев. 9 | Текущий | Совершенствования  16 |
| **65** |  |  | Преодоление бугров и впадин при спуски с горы | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Спуски в средней стойке. Подъем елочкой. Подъем лестницей. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 11 Дев. 9 | Текущий | Совершенствования  17 |
| **66** |  |  | Подъём в гору скользящим шагом | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Спуски в средней стойке. Подъем елочкой. Подъем лестницей. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 11 Дев. 9 | Текущий | Совершенствования  18 |
| **67** |  |  | Спуски с уклонов под 45 градусов. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции до 2км.со сменой ходов. | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 9 Дев. 9 | Текущий | Совершенствования  19 |
| **68** |  |  | Прохождение дистанции 3,5 км | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости. Сдача задолжниками учебных нормативов. | Прыжки в длину с места  Мал. 140 Дев. 130 | Текущий | Совершенствования  20 |
| **69** |  |  | Переходы с одного хода на другой. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Переходы с одного хода на другой. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Подтягивание  Мал. 8  Дев. 7 | Текущий | Совершенствования  21 |
| **70** |  |  | Лыжные гонки 1 км. | Проведение комплекса ОРУ. Соревнования по лыжным гонкам. Контроль прохождения дистанции 1км. | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 8 Дев. 6 | Текущий | Изучение нового материала  22 |
| **71** |  |  | Эстафетный бег. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Эстафетный бег.  Подъем «елочкой». Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение 2 км. | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11  Дев. 11 | Текущий | Комбинированный  23 |
| **72** |  |  | Лыжные гонки на 2 км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. | **Прыжки со скакалкой за 10 сек.**  **Мал. 18 Дев. 26** | Текущий | Совершенствования  24 |
| **73** |  |  | **Баскетбол.** Повторение правил. Стойка и перемещение игрока. | ОРУ на месте и в движении. Правила ТБ на уроках спортивных игр. Терминология игры. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Подтягивание  Мал. 9 Дев. 8 | Текущий | Совершенствования  25 |
| **74** |  |  | Взаимодействия игроков в защите. | ОРУ на месте и в движении. Взаимодействия игроков в защите. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11  Дев. 11 | Текущий | Совершенствования  26 |
| **75** |  |  | Выполнение штрафных бросков. | ОРУ на месте и в движении. Выполнение штрафных бросков.  Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Приседание на одной ноге с поддержкой  Мал. 10 Дев. 8 | Текущий | Совершенствования  27 |
| **76** |  |  | Взаимодействия игроков в нападении. | ОРУ на месте и в движении. Взаимодействия игроков в нападении. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Прыжки в длину с места  Мал. 140 Дев. 130 | Текущий | Совершенствования  28 |
| **77** |  |  | Ведение мяча с сопротивлением. | ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Мал. 12 Дев. 10 | Текущий | Совершенствования  29 |
| **78** |  |  | Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. | ОРУ на месте и в движении. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | Из полуприседа прыжок вверх  Мал. 11 Дев. 11 | Текущий | Комплексный  30 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гонки на 1 км** | ***6,00*** | ***6,30*** | ***7,00*** | ***6,15*** | ***6,45*** | ***7,30*** |
| **2 км** | ***14,00*** | ***14,30*** | ***15,00*** | ***14,30*** | ***15,00*** | ***15,30*** |

**Тематическое планирование на 4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Дата проведения** | | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Д/З** | **вид контроля** | **тип урока** |
| **По плану** | **Факти-чески** |
| **79** |  |  | **волейбол.**Правила т.б. при занятиях игрой | Правила ТБ на уроках спортивных игр. Комплекс ОРУ. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Терминология игры. | Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 24Дев.28 | Текущий | Вводный  1 |
| **80** |  |  | Стойка и перемещение игрока | Комплекс ОРУ. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. | Подтягивание ввисемал1Подтяг.из виса лежа Дев. 6 | Текущий | Комбинированный  2 |
| **81** |  |  | Передача мяча сверху двумя руками | Комплекс ОРУ. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам. | Приседание на одной ноге Мал. 4 Дев. 2 | Текущий | 3 Изучение нового материала |
| **82** |  |  | Нижняя прямая подача мяча | Комплекс ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 26 Дев. 30** | Текущий | Комбинированный  4 |
| **83** |  |  | Передача мяча двумя руками после перемещения | Комплекс ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей. | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 26 Дев. 30** | Текущий | Комбинированный  5 |
| **84** |  |  | Прием мяча снизу двумя руками | Комплекс ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Прыжки в длину с места  Мал. 125 Дев. 115 | теущий | Изучение нового материала  6 |
| **85** |  |  | Нижняя прямая подача мяча через сетку. | Комплекс ОРУ. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора).  Мал. 9 Дев. 7 | Текущий | Комбинированный  7 |
| **86** |  |  | Подача мяча через сетку | Комплекс ОРУ. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координаций. | Подтягивание в висе Мал. 2 Подтягивание в висе лежа Дев. 7 | Текущий | 8 Изучение нового материала |
| **87** |  |  | Передача мяча сверху над собой через сетку | Комплекс ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Эстафеты на быстроту и точность. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Из полуприседа прыжок вверхМал. 5 Дев. 5 | Текущий | Комбинированный 9 |
| **88** |  |  | Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). | Комплекс ОРУ. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | **Прыжки со скакалкой за 15 сек.Мал. 26 Дев. 30** | Текущий | Комбинированный    10 |
| **89** |  |  | Верхняя прямая подача мяча. | Комплекс ОРУ. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам. | Подтягивание в висе Мал. 2Подтягивание в висе лежа Дев. 7 | Текущий | Комбинированный    11 |
| **90** |  |  | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | Комплекс ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.. Нападающий удар после под­брасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра. | Прыжки в длину с местаМал. 130 Дев. 120 | Текущий | Изучение нового материала  12 |
| **91** |  |  | Нападающий удар после под­брасывания партнером. | Комплекс ОРУ. Нападающий удар после под­брасывания партнером. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Приседание на одной ноге Мал. 6 Дев. 4 | Текущий | Совершенствования 13 |
| **92** |  |  | Тактика свободного нападения. | Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинации  из освоенных элементов (прием - передача -удар). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Прыжки в длину с местаМал. 130 Дев. 120 | Текущий | Совершенствования  14 |
| **93** |  |  | Заключительный урок раздела «Волейбол». Итоги. | Комплекс ОРУ. Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Игра. | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8 | Текущий | Совершенствования  15 |
| **94** |  |  | **Мини-Футбол**. Правила т.б. и игры. | Правила т.б. и игры в мини-футбол. Комплекс ОРУ в движении. Стойки игрока и передвижения игрока. Специальные упражнения и технические действия без мяча. | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7 | Текущий | Совершенствования  16 |
| **95** |  |  | Стойки игрока и передвижения. | ОРУ в движении. Стойки игрока и передвижения. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча с обеганием лежащих и стоящих предметов. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 28 Дев.** | Текущий | Совершенствования  17 |
| **96** |  |  | Ведение мяча с обеганием лежащих и стоящих предметов. | ОРУ в движении. Ведение мяча с обеганием лежащих и стоящих предметов. Удары с места и в движении после отскока мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по правилам. | Приседание на одной ноге  Мал. 8 Дев. 6 | Текущий | Совершенствования  18 |
| **97** |  |  | **Лёгкая атлетика**  Прыжки в высоту с3-5 шагов разбега | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30м. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9 | Текущий | Совершенствования  20 |
| **98** |  |  | высокий старт  Бег 30м.  Эстафетный бег 4\*60 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30м. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 9 Дев. 9 | Текущий | Совершенствования  20 |
| **99** |  |  | Бег 60 метров.  Метание малого мяча с расстояния  4-5 метров | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 м. | Из полуприседа прыжок вверх Мал. 7 Дев. 7 | **Текущи**й | Совершенствования  22 |
| **100** |  |  | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9 | Текущий | Комплексный  23 |
| **101** |  |  | Сдача норм ГТО | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  Поднимание туловища из положения лежа на спине  Бег на 2 км или на 3 км б/у времени | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Мал. 11 Дев. 9 | Текущий | Комплексный  23 |
| **102** |  |  | Сдача норм ГТО | Бег на 60 м (с)  Метание мяча весом 150 г (м)  Подтягивание из виса на высокой перекладине  или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | **Прыжки со скакалкой за 15 сек. Мал. 28 Дев. 3** | Текущий | Совершенствования  24 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КДП** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| ***Бег 30 м с высокого старта*** | 5,1 | 5,3 | 5,8 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| ***Прыжки в длину с места*** | 190 | 180 | 170 | 180 | 165 | 150 |
| ***Подтягивание*** | 7 | 5 | 4 | 17 | 14 | 9 |
| **КУ** |  |  |  |  |  |  |
| ***Прыжки в высоту с разбега*** | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| ***Прыжки в длину с разбега*** | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |
| ***Метание мяча 150 г с разбега*** | 35 | 30 | 25 | 23 | 20 | 15 |
| ***Бег 60 м с низкого старта*** | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| ***Кросс 1000 м.*** | 4,30 | 4,50 | 5,10 | 5,00 | 5,20 | 5,40 |