***Пояснительная записка. 7 класс***

 Содержание программного материала состоит из двух частей: **базовой** и **вариативной.**

**Базовый**  компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

 **Вариативная** часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей и особенности работы школы.

 В работе с учащимися используется дифференцированный подход в соответствии принадлежности учащихся к группе по состоянию здоровья: основной, подготовительной, специальной медицинской.

 Планирование всех разделов учебной программы осуществляется в соответствии с программными требованиями

 Материал вариативной части и время на его освоение пропорционально распределено между основными разделами учебной программы.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Для более  качественного освоения предметного содержания настоящей  программы  рекомендуется уроки  физической   культуры  подразделять на три типа:

               с образовательно-познавательной направленностью (На таких уроках учащихся знакомят со способами и правилами организации  самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники  по   физической   культуре );

               образовательно-предметной направленностью (Такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр.);

               образовательно-тренировочной направленностью (Уроки  используются для развития   физических  качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики  физической  нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития  физических  качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о  физической  подготовке и  физических  качествах,  физической  нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования  физической  нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Каждый из этих типов уроков  физической   культуры  носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных  занятий  физическими  упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, но и  в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их  достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий  физическими  упражнениями.

**Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.**

Оценка «5»- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.

Оценка «3 »- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями ( умениями и навыками).**

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**Критерии оценки успеваемости по основам знаний.**
Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.
Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы.

**Учебная программа по физкультуре призвана решать следующие задачи:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучения основам психической саморегуляции;

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий с разной функциональной направленностью;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревнований;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Требования к уровню подготовки учащихся 7 класса основной школы.**

В результате изучения физической культуры ученик должен

**знать и 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 приёмы самомассажа

- особенности развития избранного вида спорта;

 - педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий с разной функциональной направленностью;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом 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 учётом состояния здоровья и физической подготовленности

- осуществлять наблюдение 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 приобретённые 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.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **Скоростные** | Бег 60 метров с опорой на руку | 9.2 | 10.2 |
| **Силовые** | Лазание по канату на расстоянии 6 м. сПрыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол – во раз | 12180- | -16518 |
| **К выносливости** | Кроссовый бег 2 кмПередвижение на лыжах2 км | 8.5016.30 | 10.2021.00 |
| **К координации** | Последовательное выполнение 5 кувырков. Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10.012.0 | 14.010.0 |

**Тесты уровня физической подготовленности учащихся 5 - 9 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **возраст** | **уровень** |
| **Мальчики** | **девочки** |
| **низкий** | **средний** | **Высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **1** | **Скоростные** | **Бег 30 м.** | **11****12****13****14****15** | **6.3****6,0****5,9****5,8****5,5** | **6,1-5,5****5,8-5,4****5,6-5,2****5,5-5,1****5,3-4,9** | **5,0****4,9****4,8****4,7****4,5** | **6,4****6,3****6,2****6,1****6,0** | **6,3-5,7****6,2-5,5****6,0-5,4****5,9-5,4****5,8-5,3** | **5,1****5,0****5,0****4,9****4,9** |
| **2** | **Координационные** | **Челночный бег 3 \*10 м.** | **11****12****13****14****15** | **9,7****9,3****9,3****9,0****8,6** | **9,3-8,8****9,0-8,6****9,0-8,6****8,7-8,3****8,4-8,0** | **8,5****8,3****8,3****8,0****7,7** | **10,1****10,0****10,0****9,9****9,7** | **9,7-9,3****9,6-9,1****9,5-9,0****9,4-9,0****9,3-8,8** | **8,9****8,8****8,7****8,6****8,5** |
| **3** | **Скоростно – силовые** | **Прыжки в длину с места** | **11****12****13****14****15** | **140****145****150****160****175** | **160-180****165-180****170-190****180-195****190-205** | **195****200****205****210****220** | **130****135****140****145****155** | **150-175****155-175****160-180****160-180****165-185** | **185****190****200****200****205** |
| **4** | **выносливость** | **6 – минутный бег** | **11****12****13****14****15** | **900****950****1000****1050****1100** | **1000-1100****1100-1200****1150-1250****1200-1300****1250-1350** | **1300****1350****1400****1450****1500** | **700****750****800****850****900** | **850-1000****900-1050****950-1100****1000-1150****1050-1200** | **1100****1150****1200****1250****1300** |

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трёхразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Вид программного** | **7 класс** |
| **1.** | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | **18** |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | **18** |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | **21** |
| 1.5 | Лыжная подготовка | **18** |
| 1.6 | Элементы единоборств |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **27** |
| **2.1** | Связанный с региональными и национальными особенностями | **15** |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала на учебный год в 7 классе.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **7 класс** |
| **Основы знаний** | **в процессе урока** |
| **Спортивные игры** | **31** |
| **Гимнастика** | **21** |
| **Лёгкая атлетика** | **26** |
| **Лыжная подготовка** | **24** |

**Вариативная часть по усмотрению учителя распределена на все виды учебной программы.**

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям.**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям для 7 класса.

1 четверть: лёгкая атлетика – 12 часов

 спортивные игры – 15 часов

2 четверть: гимнастика – 21 час (для девушек)

 18 часов + 3 часа единоборства (для юношей)

3 четверть: лыжная подготовка – 24 часа

 спортивные игры – 6 часов (для девушек)

 3 часа +3 часа единоборства (для юношей)

4 четверть: лёгкая атлетика – 14 часов

 спортивные игры – 10часов

 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

**I четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Урок № 1 | Инструктаж по Т Б при зан. л/а . Повторение низкого старта и стартового разгона. Спринт. *Влияние Л/А упр. на основные системы организма* |  | Повторить правила по т. б. при занятиях лёгкой атлетикой. |
| Урок № 2 | *Первая помощь при травмах.* Совершенствование высокого старта и стартового разгона. Бег 30 - 60 м на скорость. Бег в медленном темпе до5 мин с преодолением естественных препятствий. |  | *Стр. 45* |
| Урок № 3 | Эстафетный бег. Бег из различных И.П. с ускорением максимальной скоростью. *Подача команд в спринте.* Прыжки и многоскоки. |  | Стр. 69 |
| Урок № 4 | Совершенствование эстафетного бега. Прыжок в длину с места на рез. Инструктаж по Т.Б. Основы техники метания малого мяча с места. |  | Стр. 73 |
| Урок № 5 | *Правила соревнований в беге, прыжках и метании.* Техника эстафетного бега. Челночный бег 3 Х 10 м, варианты бега с изменением направления, скорости и способа перемещения. |  | *Стр. 66* |
| Урок № 6 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность и в цель. Прыжки в длину с места – разновидности многоскоков. |  | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. |
| Урок № 7 | *Основные системы организма. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.* Метание мяча на технику и результат. Совершенствование многоскоков. Бег на выносливость с преодолением естественных препятствий до15 мин. |  | *Стр. 20 - 23* |
| Урок № 8 | ОРУ в парах на сопротивление. *Название разучиваемых упр. и правила построения разминки.*  Игры – разновидности эстафет. Бег 1500м на результат. |  | Бег в медленном темпе до 6 минут |
| Урок № 9 | Изучение техники прыжков в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий. |  | Стр 70 |
| Урок № 10 | Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Подвижные игры.  |  | Прыжки со скакалкой 1минуту. |
| Урок № 11 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий.  |  | Приседания на одной ноге (по 10 раз) |
| Урок №12 | Прыжки в длину с разбега – оценка техники и результат. Подвижные игры. |  | Бег в медленном темпе до 6 минут |
| Урок № 13 | Основы ТБ при занятиях баскетболом в сп. зале. *Основные правила игры*. Эстафеты с мячами. Повторение техники ловли и передачи мяча на месте. |  | Повторить правила игры в баскетбол. |
| Урок № 14 | *Терминология, правила и место проведения игр по баскетболу* Совершенствование перемещений в разл. И.П., остановки в два шага и прыжком.  |  | *Стр. 92* |
| Урок № 15 | *Правила личной гигиены при занятиях спортом.* Повторение поворотов без мяча и с мячом. Расстановка игроков позиционное нападение. Подвижные игры с мячом. |  | *Стр. 24* |
| Урок № 16 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники пройденных элементов. Закрепление комбинаций из освоенных элементов. Игра в мини-баскетбол. |  | Прыжки со скакалкой 1минуту. |
| Урок № 17 | Учет техники выполнения ловли и передач мяча в парах и тройках с пассивным сопротивлением защиты. Учебная игра по правилам мини-баскетбола. |  | Приседания на одной ноге (по 10 раз) |
| Урок № 18 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения и после ловли)с пассивным противодействием, *правила судейства при подсчете очков*. Совершенствование элементов в учебной игре. |  | Стр 142 |
| Урок № 20 | *Основы тактики свободного нападения*. Нападение быстрым прорывом. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, перехваты мяча. |  | Выполнять простейшие упражнения с малыми мячами. |
| Урок № 21 | Двухсторонняя игра с заданием на освоение индивидуальной техники защиты (перехваты, вырывание и выбивание мяча). |  | Повторить правила игры в баскетбол. |
| Урок № 22 | *Использование подводящих и подготовительных упражнений для наилучшего овладения двигательным действием*. Двухсторонняя игра. |  | *Повторить подготовительные и подводящие упражнения для овладения двигательными действиями.* |
| Урок № 23 | Совершенствование элементов баскетбола в учебной игре. Игровые задания 3 : 2, 3 : 3. Позиционное нападение быстрым прорывом (2:1)*Правила игры Правила судейства.* |  | Прыжки со скакалкой 1минуту. |
| Урок № 24 | Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом с изменением направления, скорости движения по звуковому и зрительному сигналу. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра « Перестрелка». Учебные игры в баскетбол. |  | Приседания на одной ноге (по 10 раз) |
| Урок № 25 | Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов. Подвижная игра « Не давай мяча водящему». Учебные игры. |  | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. |
| Урок № 26 | Применение изученных приёмов в условиях учебной игры. |  | Подтягивание в висе на низкой перекладине (девочки), на высокой – мальчики. |
| Урок № 27 | Проверка д\з. Учебная игра в баскетбол. Итоги четверти. |  | Выполнять комплексы утренней гимнастики. |

**2 четверть:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Урок № 28 | *Правила ТБ при работе на гимнастических снарядах*. *Основы страховки и самостраховки при выполнении упражнений.* Д – упр. в равновесии, в акробатике. М – лазание по канату, упр. в акробатике. Строевые упражнения |  | *Повторить правила страховки и самостраховки.* |
| Урок № 29 | *Определение ЧСС после нагрузки и во время. Физическая нагрузка и дозировка упражнений.*  Строевые упр.: выполнение команд Пол-оборота, шага, Совер. элементов на снарядах  |  | *Стр. 43* |
| Урок № 30 | Сочетание различных положений рук, ног и туловища, простые связки ОРУ в парах. Учет: М – лазание по канату Д – сед углом на бревне. Совершенствование элементов в акробатике.  |  | Стр. 84. |
| Урок № 31 | ОРУ со скакалкой. Составление комбинации акробатике. М – лазание по канату без помощи ног. Д - упр. на развитие мышц брюшного пресса |  | Составить комбинацию по акробатике (7- 8 элементов) |
| Урок № 32 | Контроль отдельных элементов в акробатике. Упр. на брусьях (висы и упоры). Опорный прыжок «Ноги врозь»-Д, «Согнув ноги»-М. *Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.* |  | Повторить значение уимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |
| Урок № 33 | КОРУ Контроль акробатической комбинации. Совершенствование комбинации на брусьях. |  | Стр. 139 |
| Урок № 34 | ОРУ. *Повторить способы и приемы страховки и самостраховки*. Сов. упр. на брусьях. Сов. опорного прыжка. |  | Повторить способы страховки и самостраховки. |
| Урок № 35 | Строевые упражнения, ОРУ с предметами. Комбинации на снарядах. Сов. висов и упоров. Закрепление техники опорного прыжка.  |  | Стр.138 |
| Урок № 36 | *Помощь и страховка.* Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий. М – упр.на перекладине. Д- упр.в равновесии. Сов.техники опорных прыжков. |  | *Повторить страховку.* |
| Урок № 37 | *Двигательный режим и его влияние на организм. Режим дня, индивидуальный двигательный режим.*  *Правила самоконтроля*. Зачет по основным видам упр.на снарядах. Виды единоборств, перемещения, стойки, захваты. |  | *Стр. 24* |
| Урок № 38 | *Правила соревнований по основным видам гимнастики*. ОРУ с повышенной амплитудой в различных суставах организма – Д, Силовые упражнения и единоборства в парах *– М,* |  | Подготовить презентацию по правилам в гимнастике (по желании) |
| Урок № 39 | КОРУ. Упражнения в парах, тройках в акробатике. Подвижные игры с элементами гимн. упр. развитие гибкости в суставах. *Подготовка мест занятий для единоборств*. Силовые упр.с набивными мячами в парах – М; прыжки со скакалкой, броски набивного мяча - Д |  | Повторить правила подготовки мест занятий для единоборств. |
| Урок № 40 | *Физические качества.* Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. Основы круговой тренировки. Подтягивания , упр.в висах и упорах. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. |  | *Стр. 49* |
| Урок № 41 | *Правила самоконтроля, способы регулирования физической нагрузки.* Подвижные игры по выбору. |  | *Стр.18* |
| Урок № 42 | ОРУ на гимнастической скамейке. Висы: подтягивание в висе на перекладине ( мальчики) в висе лёжа. с прыжка ( м. д.) в висе на перекладине размахивание изгибами (м), соскок махом назад (м). В висе на перекладине (гимнастической стенке) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (м) Упоры: из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на н.ж , махом назад соскок с поворотом на 90 \*. Из седа на правом бедре, держась правой за в.ж, левая в сторону, сед углом – держать. Перехват левой с поворотом направо за в.ж, опуская ноги, перехват правой за н.ж. с поворотом направо соскок в стойку правым боком к н.ж. Подвижная игра « Через препятствия». |  | Стр. 139 |
| Урок № 43 | ОРУ на гимнастической скамейке. Висы: подтягивание в висе на перекладине ( мальчики) в висе лёжа. С прыжка ( м. д.) в висе на перекладине размахивание изгибами (м), соскок махом назад (м). В висе на перекладине (гимнастической стенке) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (м) Упоры: из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на н.ж , махом назад соскок с поворотом на 90 \*. Из седа на правом бедре, держась правой за в.ж, левая в сторону, сед углом – держать. Перехват левой с поворотом направо за в.ж, опуская ноги, перехват правой за н.ж. с поворотом направо соскок в стойку правым боком к н.ж. Подвижная игра « Сохрани равновесие». |  | Подтягивание в висе на низкой перекладине (девочки), на высокой – мальчики. |
| Урок № 44 | *Понятия предварительного и этапного самоконтроля физической подготовленности* Строевые и порядковые упражнения. Закрепление висов, упоров. ОРУ на гимнастической скамейке. Игры по выбору учащихся. |  | *Стр 42* |
| Урок № 45 | ОРУ на гимнастической скамейке. Висы: подтягивание в висе на перекладине ( мальчики) в висе лёжа. с прыжка ( м. д.) в висе на перекладине размахивание изгибами (м), соскок махом назад (м). В висе на перекладине (гимнастической стенке) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (м) Упоры: из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на н.ж , махом назад соскок с поворотом на 90 \*. Из седа на правом бедре, держась правой за в.ж, левая в сторону, сед углом – держать. Перехват левой с поворотом направо за в.ж, опуская ноги, перехват правой за н.ж. с поворотом направо соскок в стойку правым боком к н.ж. Подвижная игра « Через препятствие». |  | Приседания на одной ноге (по 10 раз) |
| Урок № 46 | Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Закрепление: висы, упоры, низкая перекладина.  |  | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. |
| Урок № 47 | Строевые и порядковые упражнения. Контроль выполнения висов и упоров. Гимнастический марафон. |  | Прыжки со скакалкой 1минуту. |
| Урок № 48 | Проверка д\з. Итоги четверти. Подвижные игры. |  | Подготовиться к урокам лыжной подготовки. |

**III четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Урок № 49 | Правила ТБ при зан. на лыжах. *Беседа о правилах проведения занятий на открытом воздухе, температурном режиме, одежде и обуви лыжника.* Повторение техники лыжных ходов изученных ранее. | Повторить т.б. при занятиях лыжной подготовкой. |  |
| Урок № 50 | *Значение занятий лыжным спортом для поддержания хорошего самочувствия. Переноска лыжного инвентаря*. Совершенствование лыжных ходов по дистанции.  | *Повторить ранее изученные лыжные хода.* |  |
| Урок № 51 | *Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.*Обучение одновременному бесшажному ходу. Подвижная игра «Кто дальше».  | *Стр. 109* |  |
| Урок № 52 | Повторение одновременных ходов ( обучение ООХ). Преодоление пологих подъемов «елочкой» и спусков в основной стойке. Поворот махом на месте. | Стр. 109, 135, 151 |  |
| Урок № 53 | *Оказание первой помощи при травмах.* Сов. техники выполнения одновременных ходов. Прохождение дистанции до 1 км со средней скоростью и 2,3 ускорениями на равнинных участках. | *Стр. 45* |  |
| Урок № 54 | Подвижные игры на лыжах, эстафеты с подлезанием и перелезанием. Закр. техники преодоления подъемов и спусков. Преодоление бугров и впадин. | Повторить спуски и подъёмы. |  |
| Урок № 55 | Сов. техники всех изученных ходов Основы горнолыжной техники спуски и подъемы. Преодоление дистанции 2 км со средней скоростью без учета времени. | *Равномерное прохождение дистанции до 2 км.* |  |
| Урок № 56 | Преодоление дистанции 2км на результат. Сов. основ горнолыжной техники. Подвижные игры: «С горки на горку», эстафеты с передачей палок. | Повторить спуски и подъёмы. |  |
| Урок № 57 | Игра «снежный биатлон» по дистанции 1км. Сов. ранее изученных элементов. *Основы истории возникновения олимпийского движения и отечественного спорта. Развитие лыжного спорта в ОУ.* | Стр 4 – 6 |  |
| Урок № 58 | Совершенствование техники лыжных ходов по дистанции 3 км. Основы горнолыжной техники – зачет. Игра «Гонки с выбыванием». | Повторить спуски и подъёмы. |  |
| Урок № 59 | *Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры и спорта. Правила соревнований по лыжным гонкам.* 3км. Преодоление дист.в равномерном темпе. | *Составить презентацию по правилам соревнований по лыжным гонкам. (по желанию)* |  |
| Урок № 60 | Преодоление дистанции с выполнением задания в соответствии с рельефом трассы. Преодоление бугров и впадин. | *Равномерное прохождение дистанции до 2 км.* |  |
| Урок № 61 | Подвижные игры на лыжах с использованием дополнительного инвентаря. *Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.* | Подготовить сообщения по Олимпийским играм.( по желанию). |  |
| Урок № 62 | Виды лыжного спорта, применение лыжных мазей. Совершенствование элементов лыжных ходов по дистанции 3.5 км | Повторить виды лыжного спорта. |  |
| Урок № 63 |  Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-мальчики, 2км - девочки на результат. Игры по выбору | *Равномерное прохождение дистанции до 3 км.* |  |
| Урок № 64 | *Влияние вредных привычек на здоровье человека, физическое развитие.* Применение изученных приёмов на дистанции до 3 км. Игра « Быстрый лыжник». | *Стр. 24* |  |
| Урок № 65 | *Влияние вредных привычек на здоровье человека, умственную работоспособность.* Применение изученных приёмов на дистанции до 4 км. Игра « Гонка с палками и без палок». | *Стр. 24* |  |
| Урок № 66 | Строевые и порядковые упражнения. Применение изученных приёмов на дистанции до 5 км. Игра « Лыжный поезд». | *Равномерное прохождение дистанции до 3 км.* |  |
| Урок № 67 | Строевые и порядковые упражнения. Игра « Гонка с гандикапом». | Повторить спуски и подъёмы. |  |
| Урок №68 | Подвижные игры – эстафеты. « Эстафета на санках», « Эстафета на лыжах». | *Равномерное прохождение дистанции до 3 км.* |  |
| Урок № 69 | Тренировочное прохождение дистанции 3 км. Игры: « Попади снежком в цель», « Метко в круг», « Защита укрепления». | *Равномерное прохождение дистанции до 3 км.* |  |
| Урок №70 | Контроль прохождения дистанции 3 км.  | Повторить спуски и подъёмы. |  |
| Урок №71 | Применение изученных приёмов при передвижении на лыжах на дистанции 3км. Игры. | Свободное катание на лыжах. |  |
| Урок №72 | Подвижные игры по выбору учащихся. Зачет по технике лыжных ходов. | Свободное катание на лыжах. |  |
| Урок № 73 | Правила по ТБ при зан. спортивными играми. *Правила игры в баскетбол.* *Правила судейства.* Передачи мяча в парах в движении | Повторить правила по баскетболу. |  |
| Урок № 74 | *Физическая и умственная работоспособность ее взаимосвязь с функциональным состоянием*. Обучение броску по кольцу после ведения | *Стр. 20* |  |
| Урок № 75 | Совершенствование техники и *тактических действий игроков* в баскетболе. Учебная игра | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. |  |
| Урок № 76 |  Учебная игра в мини-баскетбол с соблюдением *основных правил и жестов судьи*. | Прыжки со скакалкой 1минуту. |  |
| Урок № 77 | Учебная игра в мини-баскетбол с соблюдением *основных правил и жестов судьи*. | Приседания на одной ноге (по 10 раз) |  |
| Урок № 78 | Подвижные эстафеты с элементами баскетбола. | Подготовить эстафеты с элементами баскетбола. |  |
| Урок № 79 | Проверка д\з. Итоги четверти. Подвижные игры с элементами баскетбола. | Подтягивание в висе на низкой перекладине (девочки), на высокой – мальчики. |  |

**IV четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Урок № 80 | Повторение правил ТБ. КОРУ с мячами. Повторение техники перемещений в стойке боком, лицом вперед, и спиной в волейболе. Передачи мяча над собой |  | Повторить т.б. при занятиях спортивными играми |
| Урок № 81 | Совершенствование передачи мяча партнеру в тройках в движении. Упражнения с ускорением, изменением направления и ритма из разл. И.П. |  | Стр.143 |
| Урок № 82 | *Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движения.* Обучение нижней прямой подаче через сетку. |  | *Стр.20* |
| Урок № 83 | Контроль техники выполнения передачи мяча на месте. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра. |  | Повторить правила игры в волейбол. |
| Урок № 84 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар, перемещения. Учебная игра с соблюдением основных правил и жестов судьи. |  | *Составить презентацию по правилам игры в волейбол (по желанию)* |
| Урок № 85 | Совершенствование передач, приёма мяча. Подачи мяча в зоны. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол. |  | Стр. 143 |
| Урок № 86 | Повторение изученных приёмов. Учебная игра в волейбол. |  | Повторить правила игры в волейбол. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Урок № 87 | Правила ТБ при зан. л/а КОРУ с гимн скакалками. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Сов. момента отталкивания. Подбор разбега. |  | Стр 72 |
| Урок № 88 | Сов. Подбора разбега в прыжках в высоту с 3, 5 шагов разбега. Подвижные игры и эстафеты с предметами. Броски набивного мяча из разл. И.П. |  | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. |
| Урок № 89 | Сов. разбега, отталкивания, перехода через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Метание мяча на заданное расстояние. |  | Стр.73 |
| Урок № 90 | Контроль техники прыжка в высоту. Прыжок на результат. Метание мяча на дальность отскока с места и в движении. *Понятие о темпе, скорости объеме упражнений.* |  | Прыжки со скакалкой 1минуту. |
| Урок № 91 | Правила ТБ при выполнении беговых и метательных упражнений, повт. стартов из разл. и.п. стартовый разгон. КОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Спортивная ходьба. |  | Стр.70 |
| Урок № 92 | Совершенствование прыжка в длину, разновидности многоскоков. Ускорения на 30, 60м Игры. Развитие скоростно-силовых качеств в круговой тренировке. |  | Бег в медленном темпе до 6 минут |
| Урок № 93 | КОРУ без предметов. Соверш. Прыжка в длину. Повторение техники метания малого мяча. Спортивная ходьба. |  | Повторить технику метания мяча. |
| Урок № 94 | *Организация и проведение соревнований по Л/А*. *правила соревнований по видам.*  Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Футбол: стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному мячу. |  | *Стр.66* |
| Урок № 95 | КОРУ в парах, парные эстафеты. Челночный бег 3 по 10м. Сов. техники метания мяча в вертикальную цель. Футбол: стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Удары по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча. |  | Стр.148 |
| Урок № 96 | Метание мяча на дальность на результат. Эстафетный бег с преодолением препятствий. Футбол: удары по мячу, остановка мяча. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Удары по воротам. Игра в мини – футбол. |  | Стр.148 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Урок № 97 | Тройной прыжок с места. Ускорения до 60 метров. Метание мяча в горизонтальную цель. Футбол: удары по мячу, остановка мяча. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Удары по воротам. Игра в мини – футбол. |  | *Составить презентацию по правилам игры в футбол (по желанию)* |
| Урок № 98 | *Занятия физическими упражнениями и самоконтроль – обязательные условия ЗОЖ.* *Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания.* Прыжки в длину с разбега. Бег с максимальной скоростью до 60 метров. Игры в футбол. |  | *Стр.42* |
| Урок № 99 | *Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных возможностей*. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3 \* 10 метров. Многоскоки. |  | *Стр.152* |
| Урок № 100 | *Правила соревнований по плаванию и определение победителей*. Прыжки в длину с разбега на результат. Челночный бег 3 \* 10 метров. Подвижные эстафеты. |  | *Повторить правила соревнований по плаванию.* |
| Урок № 101 | Урок – соревнование по лёгкой атлетике. Основы туристкой подготовки. |  | Повторить основы туристкой подготовки. |
| Урок № 102 | Контроль бега на 1500м на результат. Подведение итогов учебного года. Индивидуальные задания на лето. *Инструктаж о правилах купания в открытых водоемах.* |  | Выполнять комплексы утренней гимнастики, играть, закаляться. |