

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан.

«Рассмотрено»
Руководитель МО _____
Бай Э.Т. Баязитова.
Протокол № 1 от
« 25 » августа 2016 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР МБОУ
«Алексеевская СОШ №2»
М. Ягудина /Л.Р. Ягудина
« 27 » августа 2016 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Алексеевская СОШ №2»
Л.Н. Пиплягина
Приказ от 31.08.2016 г. № 233



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Физической культуре в 7 «А» классе
учителя физической культуры
Куприянова Владимира Александровича

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
« 31 » августа 2016 г.

2016-2017 учебный год

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Класс 7 «А»

Учитель физической культуры - Куприянов Владимир Александрович

Количество часов

Всего 105 часов, в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе:

Стандарта основного общего образования по Физической культуре

Учебник: Физическая культура 5 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Рабочая программа по основам физической культуре для обучающихся 7 класса создана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Алексеевская СОШ №2» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан -Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Алексеевской средней общеобразовательной школы №2 с углублённым изучением отдельных предметов Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2016-2017 учебный год Утверждённого решением педагогического совета (Протокол № 1, от 31 августа 2016 года.)

-Учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, предоставившее медицинскую справку , готовят проекты ,рефераты, участвуют в судействе, помогают учителю в проведение урока , за которые также получают оценки. -В связи с плохими погодными условиями(низкая, высокая температура воздуха, дождь, сильный снегопад, сильный ветер,) либо другие причины, из за которых учитель не может провести занятия в соответствии с рабочей программой, преподаватель вправе провести урок из своей рабочей программы по своему усмотрению.

Требования к уровню подготовки выпускника 7 класса

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.

Содержание программы

История физической культуры. Олимпийские игры древности.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической культурой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.
 Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
 Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
 Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.
 Прыжковые упражнения.
 Метание малого мяча.
 Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
 Подъёмы, спуски, повороты, торможения.
 Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
 Волейбол. Игра по правилам.
 Футбол. Игра по правилам.
 Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
 Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
 Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
 Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
 Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
 Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
 Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		105 часов
1	Основы знаний о физической культуре	В течении уроков
2	Спортивные игры (волейбол)	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	27
6	Плавание	6
7	Мини-футбол	4
8	Баскетбол	22
9	Итого	105

№ п/п	Тема урока	Вид учебной деятельности	Планируемая дата проведения
Лёгкая атлетика 7 часов			
1	Инструктаж по ТБ, спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	01.09
2	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м)	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	06.09
3	Финиширование.	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	07.09
4	Бег 1000 метров	Бег 1000 метров	08.09
5	Прыжок в длину с 7–9 шагов	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 × 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	13.09
6	Метание теннисного мяча.	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	14.09
7	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	15.09
Волейбол 9 часов			
8	Стойки и передвижение игрока. Техника безопасности.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	20.09
9	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	21.09
10	Совершенствование стойки и	Стойки и передвижение игрока.	22.09

	передвижение игрока.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	
11	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	27.09
12	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	28.09
13	Прием мяча снизу двумя руками в прах.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий	29.09
14	Эстафеты.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	04.10
15	Совершенствование нижней прямой подачи	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	05.10
16	Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	06.10
Лёгкая атлетика 4 часа			
17	Прыжки и метания	Прыжки в длину с места. прыжковые упражнения. Беговая разминка. Эстафеты по командно.	11.10
18	Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с разбега. Беговая разминка. Прыжковые упражнения.	12.10

		Бег по кругу. ОРУ. Эстафеты. техника разбега и техника прыжка.	
19	Беговая разминка.	Метание малого теннисного мяча на дальность. Техника метания. Разбег и бросок. Разминка. Бег по кругу. ОРУ.	13.10
20	Прыжковые упражнения.	Метание малого теннисного мяча на точность. Техника метания.	18.10
Баскетбол 6 часов			
21	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Беговая разминка. ОРУ. Упражнения с мячом. Ведение в парах. Эстафеты.	19.10
22	Передачи баскетбольного мяча .	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. Передачи снизу, от груди, сверху. Упражнения в парах с передачами и ловлей.	20.10
23	ОРУ. Упражнения с мячом.	Бросок баскетбольного мяча по кольцу с места. беговая разминка. ОРУ. Эстафеты. Техника броска. Прямой бросок и с отскоком от щита.	25.10
24	Совершенствование ведение баскетбольного мяча.	Бросок баскетбольного мяча с двух шагов после ведения и с места. техника броска с двух шагов. Отработка два шага. Упражнения с мячом. Бросок с двух шагов слева и справа, левой и правой рукой.	26.10
25	Эстафеты.	Баскетбольные обманные движения. Финты. Способы обыгрывания соперника, с сопротивлением и без. В правую и в левую сторону. Упражнения с мячом.	27.10
26	Передачи баскетбольного мяча на месте	Взаимодействия игроков в парах и тройках. Упражнения с мячом. Беговая разминка. ОРУ. Эстафеты. Упражнение восьмерка.	08.11
Гимнастика 16 часов			
27	Техника безопасности на уроках гимнастики	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей	09.11
28	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей.	10.11

29	ОРУ на месте без предметов.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты.	15.11
30	Зачет по теме : висы и упоры, подъем переворотом.(м)подтягивание (д)	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	16.11
31	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке	17.11
32	Упражнения на гимнастической скамейке.	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты.	22.11
33	ОРУ в движении	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	23.11
34	Зачет по теме: соединение висов в комбинацию.	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей	24.11
35	Акробатика, выполнение комбинации.	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	29.11
36	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	30.11
37	Два кувырка вперед слитно.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	01.12
38	Мост из положения, стоя с помощью.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения, стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	06.12
39	Зачет по теме : кувырки.	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения ,стоя с помощью. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	07.12
40	Мост из положения ,стоя, с помощью.	Упражнения на бревне. Разминка.	08.12

		ОРУ. Ходьба на бревне в спокойном темпе. Танцевальный шаг. Приседания. Ласточка на бревне. Пистолет на бревне.	
41	Техника разбега.	Прыжки через гимнастического козла. Техника разбега. Техника толчка и прыжка кувырком.	13.12
42	Развитие координационных способностей.	Прыжки через гимнастического козла. Техника разбега. Техника толчка и прыжка кувырком. Приземление. Ноги врозь. ОРУ. Разминка.	14.12
Плавание (теория) 6 часов			
43	Значение плавания в формировании организма школьника.(теория)	Сформулировать роль плавания в формировании организма школьника.	15.12
44	Правила поведения в бассейне (теория).	Значения правил поведения в бассейне.	20.12
45	Первая помощь на воде.(теория)	Умение оказывать первую помощь на воде.	21.12
46	Спасение утопающего.(теория)	Сформулировать умение правильно спасти утопающего.	22.12
47	Стили плавания.	Умение различать стили плавания.	10.01
48	Великие пловцы современности. (теория)	Сформулировать представления о пловцах современности	11.01
Лыжная подготовка 27 часов			
49	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	12.01
50	Переменные и одновременные двухшажные ходы	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	17.01
51	Повторить технику лыжных ходов.	Попеременный двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	18.01
52	Попеременный двухшажный ход.	Совершенствовать технику попеременных ходов.	19.01
53	Техника одновременных ходов.	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	24.01
54	Совершенствовать технику лыжных ходов	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км.	25.01
55	Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	26.01
56	Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью.	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 1 км со средней скоростью.	31.01
57	Подъемы, спуски.	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный	01.02

		ход. Пройти 1 км со средней скоростью.	
58	Прохождение дистанции.	Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	02.02
59	Спуск в основной стойке.	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске .	07.02
60	Прохождение дистанции 1,5 км.	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	08.02
61	Повороты плугом при спуске.	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	09.02
62	Зачет по теме «Техника подъема».	Техника подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	14.02
63	Прохождение дистанции 1,5 км(д) 2,5 (ю)	Совершенствование техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	15.02
64	Совершенствование техники поворотов (вправо и влево) при спуске.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	16.02
65	Прохождение дистанций	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	21.02
66	Развитие скоростной выносливости.	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.	22.02
67	Эстафеты	Соревнования.	23.02
68	Подъём на склон.	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	28.02
69	Коньковый ход.	Коньковый лыжный ход. Разминка. Коньковый ход по прямой-короткие дистанции.	01.03
70	Коньковый лыжный ход на средней дистанции.	Коньковый лыжный ход. Разминка. Коньковый ход на средней дистанции, без поворотов.	02.03
71	Прохождение дистанции 2,5 км.	Коньковый лыжный ход. Разминка. Коньковый ход .	07.03
72	Коньковый ход по прямой, короткие дистанции	Коньковый лыжный ход. Разминка. Коньковый ход по дистанции.	08.03
73	Прохождени дистанции 2,5 км.	Коньковый лыжный ход. Разминка. Коньковый ход по дистанции.	09.03
74	Коньковый ход на дистанции 3 км.	Коньковый лыжный ход. Разминка. ОРУ. Коньковый ход на дистанции 5 км. Сложная трасса.	14.03
75	Зачет по теме прохождение дистанции 2 км.	Прохождение дистанции 2 км.	15.03
Мини-футбол 4 часа			

76	Мини-футбол, правила ТБ.	Ознакомление с правилами игры в мини-футбол	16.03
77	Ознакомление с правилами игры в мини-футбол	Техника игры в мини-футбол. Удары ногой	29.03
78	Техника игры в мини-футбол.	Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча	30.03
79	Удары ногой.	Тактика игры в мини-футбол. Взаимодействие игроков.	04.04
Баскетбол 15 часов			
80	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. ТБ на уроке.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты. Правила игры в баскетбол. Т Б по безопасности.	05.04
81	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.	06.04
82	Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	11.04
83	Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	12.04
84	Ведение мяча с изменением направления и высоты .	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча .	13.04
85	Остановка двумя шагами.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	18.04
86	Передача мяча двумя руками от груди	Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	19.04
87	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении .	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении .	20.04
88	Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	25.04
89	Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах	26.04

		на месте и в движении.	
90	Развитие координационных способностей.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении.	27.04
91	Терминология баскетбола	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей.	02.05
92	Терминология баскетбола	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	03.05
93	Перехват мяча.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	04.05
94	Перехват мяча.	Игровые действия. Взаимодействия игроков в парах и тройках. Игра.	09.05
Лёгкая атлетика 11 часов			
95	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	10.05
96	Высокий старт 15–30 м.	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	11.05
97	Бег по дистанции (40–50 м).	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	16.05
98	Специальные беговые упражнения.	Бег 60 м (мин) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	17.05
99	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5	18.05

		шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
100	Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность.	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ.	23.05
101	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». Сдача итоговых нормативов.	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сдача итоговых нормативов.	24.05
102	Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние.	Метание малого теннисного мяча на точность с 10 м. упражнения на развитие и тренировку глазомера.	25.05
103	ОРУ. Эстафеты.	Метание малого теннисного мяча на точность с 10м. упражнения на тренировку глазомера. Метание мяча на дальность.	30.05
104	Метание мяча на дальность.	Метание малого 150г мяча на точность . упражнения на тренировку глазомера. Метание мяча на дальность.	31.05
105	Развитие скоростных качеств.	Метание мяча на дальность, на точность. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места.	31.05

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

Учитель: *В.А. Кушнерова* 16

