**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Криничанская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено: Согласовано: Утверждено приказом:

на заседании ШМО:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зам.дир. по УВР директора школы

Протокол № \_\_\_от С.М.Серобабина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

Руководитель ШМО « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. Приказ № \_\_\_ от\_\_\_\_2015

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа учебного предмета**

**Физическая культура**

**7 класс, базовый уровень**

Разработана

учителем физической

культуры

Астаховой

Риммой Ивановной

**2015 - 2016 учебный год**

**Пояснительная записка**

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Задачи физического воспитания учащихся 7 класса.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление 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 обучение основам психической саморегуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

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 психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания 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 физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

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

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить 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, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• 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 инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Задачи физического воспитания учащихся 7 класса.**

Задачи физического воспитания учащихся 7 класса направлены на:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости идр.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

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

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Критерии оценок**

**Оценка 5** ставится в том случае, если учащийся показывает верное понимание сущности рассматриваемых явлений и закономерностей, законов и теорий, дает точное определение и истолкование основных понятий и законов, теорий, а также правильное определение величин, их единиц и способов измерения; правильно выполняет чертежи, схемы и графики; строит ответ по собственному плану.

**Оценка 4** ставится в том случае, если ответ ученика удовлетворяет основным требованиям к ответу на оценку 5, но без использования собственного плана, новых примеров, без применения знаний в новой ситуации, без использования связей с ранее изученным материалом, усвоенным при изучении других предметов; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может исправить их самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

**Оценка 3** ставится в том случае, если учащийся правильно понимает сущность рассматриваемых явлений и закономерностей, но в ответе имеются отдельные пробелы в усвоении вопросов; допустил не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более двух-трех негрубых недочетов.

**Оценка 2** ставится в том случае, если учащийся не овладел основными знаниями в соответствии с требованиями и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для оценки 3.

**Оценка 1** ставится в том случае, если ученик не может ответить ни на один из поставленных вопросов.

**Оценка за практическое выполнение**

**Оценка 5** ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

**Оценка 4** ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии не более одной ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

**Оценка 3** ставится за работу, выполненную на 2/3 всей работы правильно или при допущении не более одной грубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

**Оценка 2** ставится за работу, в которой число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 работы.

**Оценка 1** ставится за работу, невыполненную совсем или выполненную с грубыми ошибками в заданиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Урока | Дата проведения | | | | | | | Тема урока | | | | | Кол-вч | | Элементы содержания | | | | | | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | | | | | Контроль двигательных действий | | | | Д/з | | | |
| план | факт | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | | | | | |  | | | |
| **1 четверть (26 часов) Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 01.09 |  | | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Челночный бег 3 по 10 | | | | | | | | | 1 | | Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | | | | | | **Знать** правила ТБ на уроках л/а.  **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью | | | | |  | | | Комплекс 1 | | | | |
| 2  3 | 02.09  07.09 |  | | Бег с ускорением. Челночный бег. Техника эстафетного бега. | | | | | | | | | 2 | | Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). ОРУ в движении. Эстафеты. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | | | | | | **Уметь** пробегать 30 м с максимальной скоростью | | | | | Бег 30 метров.  Основная группа:  Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,2 ; «3» – 15,6 . Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0 | | | Комплекс 1 | | | | |
| 4 | 08.09 |  | | Бег на результат  60 метров | | | | | | | | | 1 | | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции до 4 мин.. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину. С разбега. Специальные прыжковые упражнения.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | | | | | | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | | | | | Бег 60 метров.  Основная группа:  Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9 | | | Комплекс 1 | | | | |
| 5  6 | 09.09  14.09 |  | | Прыжок  в длину с разбега. Отталкивание.  Метание мяча. | | | | | | | | | 2 | | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Разбег. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | | | | | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч | | | | |  | | | Комплекс 1 | | | | |
| 7 | 15.09 |  | | Прыжка в длину с разбега. Метание мяча | | | | | | | | | 1 | | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | | | | | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч.  Пробегать 60 метров | | | | | Прыжка в длину с разбега  Основная группа:  Мальчики: 360, 340, 320.  Девочки: 340, 320, 300 | | | Комплекс 1 | | | | |
| 8  9 | 16 .09  21. 09 |  | | Метание  малого мяча | | | | | | | | | 2 | | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике | | | | | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч | | | | |  | | | Комплекс 1 | | | | |
| 10 | 22.09 | | | | |  | | | | | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние | | | | | | 1 | | | Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | | | | **Уметь** метать на дальность мяч с места | | | | Метание малого мяча150 гр.  Основная группа:  Маль.: 39-31-23  Девочки: 26-19-16 | | | | | Комплекс 1 |
| 11 | 23.09 | | | |  | | | | | Бег на средние дистанции | | | | | | 1 | | | Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. | | | | **Уметь** пробегать дистанцию 1500 м | | | | Без учета времени | | | | | Комплекс 1 | |
| **Спортивные игры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | 28 .09 | | | |  | | | | | Повороты с мячом и без мяча | | | | 1 | | | Передвижение игрока. Повороты с мячом и без мяча.. Остановка прыжком. Передачи | | | | **Уметь** играть в баскетбол | | | |  | | | | | Комплекс3 | |
| 13  14 | | | 29..09  30.09 | | | |  | | | | | Ведение мяча с изменением направления движения  Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | | | | 2 | | | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | |  | | | | | Комплекс3 | |
| 15 | | | 05.10 | | | |  | | | | | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов.  Передачи мяча | | | | 1 | | | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | |  | | | | | Комплекс3 | |
| 16  17 | | | 06.10  07.10 | | | |  | | | | | Броски мяча по кольцу.  Передачи мяча на месте с пасси-вным сопротивлением защитника | | | | 2 | | | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений  остановок игрока. Передачи мяча на месте с  пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | |  | | | | | Комплекс3 | |
| 18  19 | | | 12.10  13.10 | | | |  | | | | | Ведение мяча в движении  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | | | | 2 | | | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остано-вок игрока. Передачи мяча на месте с пасси-вным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | | | | | Комплекс3 | |
| 20  21 | | | 14. 10  19.10 | | | |  | | | | | Учебная игра .Ведение мяча с сопротивлением. | | | | 1 | | | Сочетание приемов передвижений и остано-вок игрока. Передача мяча различным спо-собом в движении с пассивным сопроти-влением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | |  | | | | | Комплекс3 | |
| 22 | | | 20.10 | | | |  | | | | | Учебная игра 3х3,  3х2 | | | | 1 | | | Сочетание приемов передвижений и остано-вок игрока. Передача мяча различным спо-собом в парах в движении с пассивным соп-ротивлением игрока. Бросок мяча двумя рука-ми от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлени-ем. Развитие координационных способностей | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | |  | | | | | Комплекс3 | |
| 23  24 | | | 21.10  26 .10 | | | |  | | | | | Бросок  мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | | | | 2 | | | Сочетание приемов передвижений и остано-вок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | | | | | Комплекс3 | |
| 25  26 | | | 27.10  28.10 | | | |  | | | | | Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5 | | | | 2 | | | Сочетание приемов передвижений и оста  новок игрока. Развитие координационных способностей. Передача мяча различным способом с пасивным сопротивлением игрока. Учебная игра. | | | | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | | | |  | | | | | Комплекс3 | |
| 27 | | | 31.09 | | | |  | | | | | Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением | | | |  | | | Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением | | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам | | | |  | | | | | Комплекс3 | |

**Тематическое планирование на II четверть (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Дата проведения | | | | Тема урока | | Кол-во ч | | Элементы содержания | | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | | Контроль двигательных действий | | Д/з | |
| план | | фактич | |
| **Гимнастика** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28  29 | 31.10.  10.11 |  | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки).    Акробатика | | 2 | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | |  | | Комплекс 2 | |
| 30  31 | 12.11  14.11 |  | | 2 | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять ак-робатические упраж-нения раздельно и в комбинации | |  | | Комплекс 2 | |
| 32  33 | 17.11  19.11 |  | | 2 | | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять ак-робатические упраж-нения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два при-ема | |  | | Комплекс 2 | |
| 34  35 | 21.11  24.11 |  | | Акробатические комбинации | | 2 | | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять ак-робатические упраж-нения раздельно и в комбинации | | Техника выполнения акробатических упражнений | | Комплекс 1 | |
| 36 | 26.11 |  | | Лазание по канату в два приема.Лазание по канату. Висы.  Строевыеупражнения | | 1 | | Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | | **Уметь** лазать по канату в два приема | |  | | Комплекс 1 | |
| 37 | 28.11 |  | | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | | 1 | | Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты Развитие силовых способностей | | **Уметь** лазать по канату в два приема | | Лазания по канату на расстояние.  Основная группа:  6м.–5м.–3м. | | Комплекс 1 | |
| 38 | 01.12 |  | | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | | 1 | | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических уп-ражнений.  **Уметь** выполнять ст-роевые упражнения; упражнения в висе | |  | | Комплекс 2 | |
| 39 | 03.12 |  | | Махом назад соскок (мальчики),  Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | | 1 | | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом назад соскок (мальчики),  Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимна-стической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе | |  | | Комплекс 2 | |
| 40 | 05.12 |  | | Махом назад соскок (мальчики),  Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). | | 1 | | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | |  | | Комплекс 2 | |
| 41 | 08.12 |  | | Висы и упоры..  Подтягивание | | 1 | | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | | Оценка техники выполнения ви-сов. Подтягива-ния Основная группа: м: 8–6–3;  д: 19–15–8 | | Комплекс 2 | |
| 42 | 10.12 |  | | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Ма-хом одной рукой, толчком другой подъ-ем переворотом (девочки) | | 1 | | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** выполнять опорный прыжок | |  | | Комплекс 2 | |
| 43  44 | 12.12  15.12 |  | | Опорный  прыжок | | 2 | | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предмета-ми. Эстафеты. Прикладное значение гимнасти-ки. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** выполнять опорный прыжок | |  | | Комплекс 2 | |
| 45  46 | 17.12  19.12 |  | | Опорный  прыжок | | 2 | | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предмета-ми. Эстафеты. Прикладное значение гимнасти-ки. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** выполнять опорный прыжок | |  | | Комплекс 2 | |
| 47  48 | 22.12  24.12 |  | | Прыжок наги врозь (козел в ширину, высота 100 -110 см.) | | 2 | | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** выполнять опорный прыжок | | Оценка техники выполнения опорного прыжка | | Комплекс 2 | |

**Тематическое планирование на III четверть (29 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | | Тема урока | | Кол-во ч | | Элементы содержания | | | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | | Контроль двигательных действий | | Д/з |  | | |  |  |  |
| по плану | фактически |  | | |  |  |  |
| Лыжная подготовка | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  |  |  |
| 49  50 | 26.12  12.01 |  | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. | 2 | | | | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах | | |  | Комплекс4 |  | | |  |  |  |
| 51  52 | 14.01  16.01 |  | Одновременный двушажный ход | 2 | | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок.Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км | **Уметь** передвигаться на лыжах | | | Техника попеременного двушажного хода | Комплекс4 |  | | |  |  |  |
| 53 | 19.01 |  | Одновременный безшажный | 1 | | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок.  Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах | | |  | Комплекс4 |  | | |  |  |  |
| 54 | 21.01 |  | Эстафетный бег | 1 | | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | **Уметь** передвигаться на лыжах | | |  |  |  | | |  |  |  |
| 55  56 | 23.01  26.01 |  | Подъем «елочкой». | 2 | | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | | |  |  |  | | |  |  |  |
| 57  58 | 28.01  30.01 |  | Одновременный одношажный ход | 2 | | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | | | Техника  одновременного одношажного хода | Комплекс4 |  | | |  |  |  |
| 59 | 02.02 |  | Торможение плугом | 1 | | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок.Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой». Торможение плугом Повороты со спусков в право в лево. Прохождение 2 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках | | |  | Комплекс4 |  | | |  |  |  |
| 60 | 04.02 |  | Т.б при спусках и подьемах.  Спуски и подъемы | 1 | | | | | Техника безопасности при спусках и подъемах.  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км.со сменой ходов. Повороты на месте. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |  | Комплекс4 |  | | |  |  |  |
| 61 | 06.02 |  | Подьем елочкой.  Прохождение 2км со сменой ходов | 1 | | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.  Повороты на месте. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |  | Комплекс4 |  | | |  |  |  |
| 62 | 09.02 |  | Повороты на месте.  Спуск с уклона 45градусов. | 1 | | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.  Повороты на месте. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |  | Комплекс4 |  | | |  |  |  |
| 63 | 11.02 |  | Прохождение дистанции 3 км  Повороты на месте. | 1 | | | | | Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |  | Комплекс4 |  | | |  |  |  |
| 64  65 | 13.02  16..02 |  | Прохождение дистанции 3,5 км. | 2 | | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Соревнования по лыжным гонкам.  Контроль прохождения дистанции 1км. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | | Прохождения дистанции 1км.  Основная группа – на время | Комплекс4 |  | | |  |  |  |
| 66 | 18..02 |  | Лыжные гонки  1 км. | 1 | | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |  | Комплекс4 |  | | |  |  |  |
| 67  68 | 20.02  23.02 |  | Т.Б при спусках и подъемах.  Спуски и подъемы. Подъем «Елочкой» | 2 | | | | | Техника безопасности при спусках и подъемах.  Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | | Техника  Спуска с уклона под 45 градусов | Комплекс4 |  | | |  |  |  |
| 69 | 25.02 |  | Спуски с уклонов под 45 градусов | 1 | | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | Уметь тормозить «плугом» | | | Техника торможения «плугом». | Комплекс4 |  | | |  |  |  |
| 70 | 27.02 |  | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | | | | | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Соревнования по лыжным гонкам. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.  Сдача задолжниками учебных нормативов. |  | | | Прохождения дистанции 2-3км. | Комплекс4 |  | | |  |  |  |
| Спортивные игры | | | | | | | | | | | | | | |  |  | Лыжные гонки. | | | |
| 71  72 | 02.03  04.03 |  | Стойка и перемещение игрока | | | 2 | | Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Правила ТБ на уроках спортивных игр | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам |  | | Ком-  плекс 3 |  | | |  |  |  |
| 73  74 | 06.03  09.03 |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения | | | 2 | | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах через сетку | | Ком-  плекс 3 |  | | |  |  |  |
| 75  76 | 11.03  13.03 |  | Передача мяча сверху двумя руками | | | 2 | | Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной.. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам |  | | Ком-  плекс 3 |  | | |  |  |  |
| 77 | 16.03 |  | Нижняя прямая подача мяча | | | 1 | | 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. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам |  | | Комплекс 3 |  | | |  |  |  |
| 78 | 18.03 |  | Передача мяча сверху двумя руками | | | 1 | | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам |  | | Комплекс 3 |  | | |  |  |  |

**Тематическое планирование на 4 четверть (26 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер ур | Дата проведения | | | Тема урока | Кол-во ч | | Элементы содержания | | | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | | Контроль двигательных действий | Д/з | | |
| по плану | фактически | |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79  80 | 20.03.  01.04 |  | | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 2 | Прыжок в высоту с 5–5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега | | |  | Комплекс 4 | | |
| 81  82 | 03.04  06.04 |  | | 2 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 3 минут. | | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега | | |  | Комплекс 4 | | |
| 83  84 | 08.04  10.04 |  | | 2 | Прыжок в высоту с 3–5беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 4 минут. | | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега | | |  | Комплекс 4 | | |
| 85 | 13.04 |  | | 1 | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега | | | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания.  Основная группа:  мальчики: 125-115-100  девочки: 110-100-90 | | | Комплекс 4 |
| Спортивные игры | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86  87 | 15.04  17.04 |  | | Передача мяча двумя руками после перемещения | 2 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. 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. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | | |  | | | Комплекс 5 | |
| 88 | 20.04 |  | | Прием мяча снизу двумя руками | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | | |  | | | Комплекс 5 | |
| 89 | 22.04 |  | | Нижняя прямая подача мяча. | 1 | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | | |  | | | Комплекс 3 | |
| 90  91 | 24.04  27.04 |  | | Подача мяча через сетку | 2 | Стойка и перемещение игрока. 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 координационных способностей. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | | | Техника подачи мяча | | | Комплекс 4 | |
| 92 | 29.04 |  | | Передача мяча сверху над собой | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. 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. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | | |  | | | Комплекс 4 | |
| 93 | 01.05 |  | | Передача мяча сверху над собой через сетку | 1 | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку и над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты на быстроту и точность. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей. | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам | | |  | | | Комплекс 4 | |
| Легкая атлетика | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94  95 | 04.05  06.05 | |  | Бег 60 метров | 2 | | Техника безопасности при занятий легкой атлетикой.  Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч. | | Бег 60 метров:  Основная группа:  мальчики –  «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1;  девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2 | Комплекс 4 | | |
| 96 | 08.05 | |  | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого)теннисного мяча на дальность отскока от стены.  Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1х1)с расстояния 8 -10метров. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч. | |  | Комплекс 4 | | |
| 97 | 11.05 | |  | Метание малого мяча с расстояния  4-5 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 | | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч. | | Метание малого мяча  Основная группа:  мальчики –  «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1;  девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2 | Комплекс 4 | | |
| 98  99 | 13.05  15.05 | |  | Прыжки в длину с  7 - 9 шагов разбега. Эстафетный бег. | 2 | | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега.  Эстафетный бег до 40 метров этап. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега. | | Прыжки в длину с разбега  Основная группа: | Комплекс 4 | | |
| 100  101 | 18.05  20.05 | |  | Кроссовая подготовка.  Бросок набивного мяча (2 кг.) | 1 | | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км. | | | **Уметь** вести бег на длинные дистанции | | Кроссовая подготовка 1 км.с учетом времени | Комплекс 4 | | |
| 102  103  104  105 | 22.05  25.05  27.05  29.05 | |  | Кроссовая подготовка 1 км.  прыжки вдлину (зачет).  Итоги года. | 2 | | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки.    Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето. | | | **Научиться плаиать.** | |  | Комплекс 4 | | |