

Негосударственное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа Леонова» г. Иркутск

«Рассмотрено»  
на заседании школьного МО  
Протокол №1 от \_\_\_\_\_ 2015г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_ Фазлахметова О.И.

«Утверждено»  
Директор НОУ «СОШ  
Леонова»  
\_\_\_\_\_ Покровская И.А.

\_\_\_\_\_ Фазлахметова О.И.

\_\_\_\_\_ 2015 г.

\_\_\_\_\_ 2015 г.

**Рабочая программа**  
предмета «Физическая культура» для 7 класса  
(уровень: общеобразовательный)

Учитель **Петров Артём Владимирович**

Рабочая программа составлена на основе:

1. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

2015-2016 учебный год

## Пояснительная записка

### Статус документа

Рабочая программа составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича,  
Согласно базисному учебному плану на изучение физкультуры в объеме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 ч в неделю (102 часов за год).

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса, последовательность изучения разделов.

### Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации и учебным планом НОУ «СОШ Леонова» отводится 510 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с V по IX классы.

В программе предусмотрен резерв свободного учебного времени предназначенный учителю образовательного учреждения для реализации его собственного подхода по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом социальных условий.

Уроки физической культуры отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности обучающихся и призваны сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**ЦЕЛЬЮ** физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

## **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Программа предусматривает формирование у школьников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности, они должны:

### ***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, профилактика вредных привычек, ведения 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 контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

### ***Соблюдать правила:***

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

### ***Проводить***

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

### ***Составлять:***

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

### ***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.

### Содержание разделов и тем учебного курса (102 часа)

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу арендуемого спортивного зала (в школе нет собственного спортивного зала); на климатические условия и место проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного стандарта.

#### Основы знаний о физической культуре

№ п/п	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54,83
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55,84
4.	Двигательный режим	11,22,56,80
5.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки	13,23,57,81
6.	Режим дня школьника	24,58,85
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	14,25,59,86
9.	Основные причины травматизма	15,26,60,87
10.	Виды легкой атлетики	4,27,71,100
11.	Основные требования к одежде и обуви	5,32,61,88
12.	Значение ЗОЖ для здоровья человека	6,92,101
13.	Мир Олимпийских игр	7,93,102
14.	Требования к температурному режиму	33,43,51,70
15.	Понятия об обморожении	8,34,44,62,89
16.	Профилактика плоскостопия	16,35,45,63,90
17.	Профилактика близорукости	50,64,72
18.	Профилактика простуды	52,65,73
19.	Поведение в экстремальных ситуациях	17,36,46,74,94
20.	Элементы самомассажа	18,37,47,76,95
21.	Основы аутогенной тренировки	53,66,77,81
22.	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	19,38,68,78,96
23.	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	30,39,69,97
24.	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн	31,40,98
25.	Виды лыжного спорта	9,41,82,99
26.	Звезды советского и российского спорта	67,75
27.	Первая помощь при травмах	3,34
28.	Влияние физических упражнений на развитие телосложения	2,35

### *Распределение учебного времени на виды программного материала*

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	21
3	Спортивные игры	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	21
5	Лыжная подготовка	24
6	Элементы единоборств	6
Всего		102

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

##### **Знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

##### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

##### **Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **Формы и средства контроля**

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. В зависимости от материально - технической

оснащенности арендуемого спортивного зала (в школе нет собственного спортивного зала) учитель определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

### **Виды контроля**

Предварительный контроль проводится в начале учебного полугодия, четверти, нового раздела

Текущий контроль – непрерывное отслеживание для получения информации о качестве отдельных этапов учебного процесса

Тематический контроль проводится по изучении большой темы

Итоговый контроль проводится к концу учебного года, четверти, полугодия или года

Заключительный контроль – аттестация по предмету на заключительном этапе обучения (9 класс, средняя общеобразовательная школа)

### **Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, 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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**Оценка "2" (критерий применяется для оценки всех видов деятельности) -** упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе,** оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

#### **Список литературы**

##### **Основная литература**

Лях В.И.; Зданевич А.А. Физкультура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по физической культуре**

Класс 7

Учитель **Петров Артём Владимирович**

Количество часов

Всего 102 час; в неделю 3 час.

Планирование составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.



№ п/п		Всего часов	Дата	Коррект ировка	Форма организации учебных занятий	Виды контроля	Домашнее задание
<b>I ЧЕТВЕРТЬ 27 час.</b>							
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 час.</b>							
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Комплекс утренней гимнастики
2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Упражнения на снятие усталости
4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Равномерный бег, ускорения
5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Броски легких предметов на дальность и цель
7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Равномерный бег, ускорения
8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
9	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс утренней гимнастики
10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1			Образовательно-тренировочный урок	Тематический контроль	Упражнения на развитие быстроты реакции

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 17 час.							
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1			Образовательно-познавательный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
14	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
15	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие ловкости
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Приемы саморегуляции связанные с умениями напрягать и расслаблять мышцы
18	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Специальные дыхательные упражнения
19	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие гибкости
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие координации
21	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой

22	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
23	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты реакции
24	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие силы
25	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие координации
26	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1			Образовательно-тренировочный урок	Тематический контроль	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
27	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1			Контрольный урок	Итоговый контроль	Упражнения на развитие ловкости

**II ЧЕТВЕРТЬ 21 час**

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 21 час**

28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	
30	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М); кувырок назад в полушпагат (Д)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на снятие усталости
31	Подъем переворотом в упор толчком двумя (М); подъем переворотом на н/ж (Д)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие гибкости

33	Упражнения в равновесии (Д); элементы единоборства (М).	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие координации
34	Стойка на голове с согнутыми ногами (М); мост из положения стоя с помощью (Д)	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие силы
35	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
36	Передвижение в висячем положении, махом назад соскок (М); махом назад соскок с поворотом (Д)	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
37	Передвижение по гимнастической скамейке.	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на снятие усталости
38	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
39	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (М); ноги врозь (Д)	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Специальные дыхательные упражнения
41	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
42	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
43	Опорный прыжок: согнув ноги (М); ноги врозь (Д).	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие гибкости
44	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие координации

45	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
46	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие силы
47	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..	1			Образовательно-тренировочный урок	Тематический контроль	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1			Контрольный урок	Итоговый контроль	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы

**III ЧЕТВЕРТЬ 30 час.**

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 24 час.**

49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Специальные дыхательные упражнения
50	Скользящий шаг без палок и с палками.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Упражнения на снятие усталости
51	Попеременный двухшажный ход	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
52	Повороты переступанием в движении	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие гибкости
53	Скользящий шаг без палок и с палками	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс утренней гимнастики
54	Одновременный двухшажный ход	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
55	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия

56	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
57	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
58	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
59	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
60	Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
61	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие ловкости
62	Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
65	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Броски легких предметов на дальность и цель
66	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Равномерный бег, ускорения
67	Поворот на месте махом.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
68	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты

69	Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
70	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
71	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
72	Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты
<b>Элементы единоборств 6 час.</b>							
73	Упражнения в равновесии (Д); Стойки и передвижение в стойке (М)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
74	Кувырок вперед и назад в полушпагат (Д), захваты рук и туловища (М).	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
75	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д), стойка на голове и руках.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
76	Упражнения в равновесии (Д); освобождение от захватов (М)	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
77	Акробатические упражнения (Д), игра «Выталкивание из круга» (М).	1			Образовательно-предметный урок	Тематический контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
78	Комбинация движений с предметами (Д), элементы единоборства (М).	1			Контрольный урок	Итоговый контроль	Упражнения на развитие быстроты
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ 24 час.</b>							
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 13 час.</b>							
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
80	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости

81	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
82	Передачи мяча в тройках с перемещением	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
83	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
84	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
85	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты реакции
87	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
88	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
90	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты реакции
91	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1			Образовательно-тренировочный урок	Тематический контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА 11 час.</b>							
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Упражнения на развитие ловкости



93	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
94	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
95	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
96	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
97	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
98	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие ловкости
99	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
100	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты
101	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
102	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	1			Контрольный урок	Итоговый контроль	