

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
Кайпина Л.А.  
Протокол № 4 от  
«29» августа 2018 г.



«Согласовано»  
Заместитель руководителя ЗИУ ВР  
МАОУ «СОШ №124»  
Назарова О.С.  
«30» августа 2018 г.



«Утверждено»  
Руководитель  
МАОУ «СОШ №124»  
Маспренко И.В.  
«30» августа 2018 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

**Чиртулова Евгения Сергеевича**

(ФИО педагога, категория)

по физической культуре, 7 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год

**2018-2019 учебный год г. Пермь**

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 7-х классов разработана на основе следующих документов:

Базисного учебного плана образовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ №1312 от 09.03.2004г.

Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования на базовом уровне (приказ МО РФ от 05.03.2004г. №1089)

Комплексной программы Физического воспитания учащихся 1-11 классов” (Лях В.И, Зданевич А.А-М.: Просвещение, 2007)

Авторской программы В.И Лях “Физическая культура 5-9 кл” предметной линии учебников М.Я Виленского, В И.Ляха.( В.И Лях:Просвещение,2011)

Курс “Физическая культура” изучается в 7 классе из расчёта 3 ч в неделю:

Третий час на преподавание учебного предмета “Физическая культура” был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: “Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания”.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет “Физическая культура введен как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отведено 102 ч в год.( 3 ч в неделю)

Главная цель развития системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета “Физическая культура” в основной школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и 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. Принимая во внимание главную цель развития системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 7-х классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителем предоставляется детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Одна из главных задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Оценка успеваемости по физической культуре в 7-х классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опирается на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Требования к уровню подготовки учащихся 7-х классов

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “физическая культура” по окончании 7-го класса учащиеся 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 знаний 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, укрепление 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 оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями



Уметь:

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

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

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; -контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, 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

#### Тематическое планирование

7 класс

№	Наименование	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы	Требования к уровню	Вид	Д/з	Дата проведения
---	--------------	------	--------	-----------	----------	---------------------	-----	-----	-----------------

п/п	е раздел а програ ммы	урока	часо в		содержания	подготовки обучающихся	контроля		я	
									план	Фа кт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	<b>Лёгкая атлет ика</b>	Спринтерс кий бег, эстафетны й бег	4	Вводный	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ на занятиях л/а.  <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м		Компле кс 1		
				Совершенство вание ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	<b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью		Компле кс 1		
				Совершенство вание ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Челночный бег 3х10..	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м		Компле кс 1		

					Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.					
				Контрольн й	Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью	Бег 60 метров:  <u><b>Мальчики</b></u> –  «5» - 9.5;  «4» - 9.8;  «3» - 10,2;  <u><b>Девочки</b></u> –  «5» - 9.8;  «4» - 10,4;  «3» - 10.9;	Компле кс 1		
		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	Комбиниро ванный	Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность		Компле кс 1		
				Комбиниро	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с		Компле		

				ванный	Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.	разбега, метать мяч на дальность		кс 1		
				Контрольны й	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность		Компле кс 1		
		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1500м.	Без учёта времени	Компле кс 1		
<b>2</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия		Компле кс 1		
				Совершенствование	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных	<b>Уметь</b> бежать в равномерном		Компле кс 1		

				ЗУН	препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	темпе 20 минут				
				Совершенство вание ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объёме упражнения	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Компле кс 1		
				Совершенство вание ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Компле кс 1		
				Совершенство вание ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Компле кс 1		

					Правила соревнований.					
				Контрольный	Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	Без учёта времени	Комплекс 1		
<b>3</b>	<b>Гимнастика</b>	Висы. Строевые упражнения	4	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  <b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор,	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе		Комплекс 2		

					передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости					
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе		Комплексы 2		

				Контрольны й	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висе	Оценка техники выполнен ия висов, подтягива ния:  <u><b>Мальчики</b></u> :«5»-8; «4»-6; «3»-3;  <u><b>Девочки:</b></u>  «5»-19; «4»-15; «3»-8;	Компле кс 2		
		Опорный прыжок	4	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок		Компле кс 2		
				Совершенство вание ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок		Компле кс 2		



					гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.					
				Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок		Комплекс 2		
				Контрольный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок		Комплекс 2		
		Акробатика	4	Изучение нового материала	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.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
				Совершенствование	Кувырок вперед в стойку на лопатках	<b>Уметь</b> выполнять		Комплекс		

				ЗУН	(мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	акробатические упражнения отдельно и в комбинации		кс 2		
				Комплексный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма		Комплекс 2		
				Контрольный	Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма		Комплекс 2		

					способностей.					
4	<b>Лыжная подготовка</b>		14	Изучение нового материала	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
				Совершенствование ЗУН	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
				Обучающий	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		

					«плугом».					
				Обучающий	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компле кс 3		
				Обучающий	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Компле кс 3		
				Обучающий	Постановка палок на снег, приложение усилий при	<b>Уметь</b> выполнять технику		Компле кс 3		

					отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	способов передвижения на лыжах				
				Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.  Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		Комплексы 3		
				Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения		Комплексы 3		

					<p>лыжне под уклон.</p> <p>Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.</p>	на лыжах					
				Комбинированный	<p>Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.</p> <p>Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.</p>	<p><b>Уметь</b></p> <p>выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>	<p>Оценить технику выполнения подъёма скользящим шагом.</p>	Комплекс 3			
				Комбинированный	<p>Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.</p> <p>Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.</p>	<p><b>Уметь</b></p> <p>выполнять технику способов передвижения на лыжах</p>	<p>Оценить технику выполнения подъёма скользящим шагом.</p>	Комплекс 3			

				Комбинированный	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения поворота «плугом»	Комплексы 3		
				Контрольный	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Прохождение дистанции 2 км. Самоконтроль на занятиях.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b><u>Мальчики</u></b> : «5»-12.30; «4»-13.30; «3»-14.30; <b><u>Девочки:</u></b> «5»-13.30; «4»-14.00; «3»-15.00;	Комплексы 3		
				Контрольный	Непрерывное передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценить технику выполнения	Комплексы 3		
				Контрольный	Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах	<b><u>Мальчики</u></b> : «5»-17.30; «4»-18.30;	Комплексы 3		

							«3»-20.00;  <b><u>Девочки:</u></b>  «5»-19.30;  «4»-20.30;  «3»-22.00;			
5	<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол	16	Изучение нового материала	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача 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.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплексы 3		
				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплексы 3		



					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.					
				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача 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.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплекс 3		

					Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.					
				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача 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 и мышления.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Комплекс 3		
				Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по		Комплекс 3		

					<p>мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача 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 баскетбола</p>	упрощённым правилам				
				Изучение нового материала	<p>Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением.</p>	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплексы 3		

					Развитие координационных способностей.					
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Комплекс 3		

					Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.					
				Комбиниро ванный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам		Компле кс 3		
				Комбиниро ванный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам		Компле кс 3		

					с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.					
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплекс 3		

					координационных способностей.					
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплекс 3		
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам		Комплекс 3		

					<p>мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>					
				Комбинированный	<p>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам</p>		Комплекс 3		
				Комбинированный	<p>Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение</p>	<p><b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам</p>	<p>Оценка техники штрафного броска</p>	Комплекс 3		



					быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.					
6	<b>Кроссовая подготовка</b>	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	6	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие. Выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплекс 4		

					Понятие о ритме упражнения					
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие об объёме упражнения	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплексы 4		
				Совершенствование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплексы 4		
				Контрольный	Бег 2000м. Развитие выносливости. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут	Без учёта времени	Комплексы 4		
7	<b>Лёгкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью		Комплексы 4		

					соревнований. Инструктаж по ТБ.					
				Совершенство вание ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью		Комплек с 4		
				Совершенство вание ЗУН	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью		Комплек с 4		
				Контроль ный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью	Бег 60 метров:  <b><u>Мальчики</u></b> – «5» - 9,5;  «4» - 9,8;	Комплек с 4		

						«3» - 10,2;  <u><b>Девочки –</b></u>  «5» - 9,8;  «4» - 10,4;  «3» - 10,9;			
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега		Комплексы 4	
				Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники прыжка в высоту, метания:  <u><b>Мальчики –</b></u>  «5» - 35 м;  «4» - 30 м;  «3» - 28	Комплексы 4	

					соревнований.		м;  <u><b>Девочки –</b></u>  «5» - 28 м;  «4» - 24 м;  «3» - 20 м;			
--	--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	--