
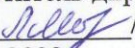




МБОУ «Букреевская основная общеобразовательная школа»
Курского района Курской области

«Принято»
на заседании МО
Учителей-предметников
Протокол №1 от 31.08.2022г.
 /Е.А.Звягинцева/

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 /Л.Н.Молчанова/
31.08.2022г.

«Утверждено»
Приказ №45 от 31.08.2022 г.
Директор МБОУ «Букреевская
основная общеобразовательная школа»
 В.К. Чернышева



**Рабочая учебная программа
основного общего образования
по физической культуре
(7 класс)
Базовый уровень
2022 -2023 учебный год**

Учитель: Савенков Е. В.

д. Букреевка-2022 г.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании следующих **нормативно – правовых документов:**

1. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре.
2. Школьный учебный план на 2021- 2022 учебный год.
3. Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2018г

Программа рассчитана на 105 часа в год (3 часа в неделю).

Требования к уровню подготовки

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
 - 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 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.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в рав-

номерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7—9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 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 (4-5 м) с использованием четырехшажного 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 6-8 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 6-8 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в ширину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч); выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках (мальчики и девочки).

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

Способы физкультурно-оздоровительной 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.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине, брусках.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

№ п/п	Название тем	Количество часов
1	Легкая атлетика	15
2	Спортивные игры (баскетбол)	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Лыжная подготовка	21
5	Спортивные игры	12
6	Легкая атлетика	9
7	Спортивные игры (волейбол)	6
8	Легкая атлетика	9

Календарно-тематическое планирование на I четверть (девочки, мальчики)

Общее количество учебных часов на I четверть – 27 часов

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями их обучающихся, ведущую деятельность. Все это в процессе организации учебной деятельности обеспечивает:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб;

применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, создание ситуации успеха);

организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, проектах).

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Задачи урока	Контроль	Д/з
	по плану	фактически						
Легкая атлетика -15 часов								
1	01.09		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт	1	Высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Терминология спринтерского бега.	Знакомство с техникой безопасности на уроках легкой атлетики; совершенствование техники спринтерского бега; развитие скоростных способностей.	Техника	Специальные беговые упражнения. Отработка техники высокого старта.
2	06.09		Низкий старт	1	Низкий старт 15-30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Терминология спринтерского бега.	Знакомство с техникой безопасности на уроках легкой атлетики; совершенствование техники спринтерского бега; развитие скоростных способностей.	Техника	Специальные беговые упражнения. Отработка техники высокого старта.
3	07.09		Челночный бег.	1	Высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Измерение результатов.	Знакомство с способами измерения результатов.; совершенствование техники спринтерского бега; развитие скоростных способностей.	Техника	Специальные беговые упражнения. Отработка челночного бега.
4	08.09		Челночный бег. Эстафетный бег	1	Высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Измерение результатов.	Знакомство с способами измерения результатов.; совершенствование техники спринтерского бега; развитие скоростных способностей.	Техника	Специальные беговые упражнения. Отработка челночного бега.
5	13.09		Бег на результат 30 метров.	1	Бег на результат 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из различных положений.	Усвоение техники спринтерского бега; развитие скоростных способностей.	Сдача нормативов	Специальные беговые упражнения. Отработка высокого старта.

6	14.09		Бег на результат 60 метров.	1	Бег на результат 60 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из различных положений.	Усвоение техники спринтерского бега; развитие скоростных способностей.	Сдача нормативов	Специальные беговые упражнения. Кросс
7	15.09		Челночный бег 3X10м на результат. Прыжок в длину с разбега	1	Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Эстафетный бег. ОРУ. Терминология прыжков в длину.	Усвоение техники спринтерского бега; обучение технике прыжков в длину с разбега; развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Сдача нормативов	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Кросс
8	20.09		Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей. Терминология метания.	Обучение технике метания мяча с 7-9 шагов; совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбег; развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Техника	Специальные прыжковые упражнения. Кросс.
9	21.09		Метание мяча. Прыжок в длину с места на результат.	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей. Терминология метания.	Усвоение техники прыжков в длину с места; обучение технике метания мяча с 7-9 шагов; совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбег; развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Сдача нормативов	Специальные прыжковые упражнения. Кросс.
10	22.09		Прыжок в длину с разбега на результат.	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных	Усвоение техники прыжков в длину с разбега; совершенствование техники метания мяча с 7-9 шагов;; развитие	Сдача нормативов	Специальные беговые и силовые упражнения. Кросс

					способностей.	скоростных и скоростно-силовых способностей.		
11	27.09		Метание мяча на результат.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. Равномерный бег до 15мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей.	Усвоение техники метания мяча с 7-9 шагов; совершенствование техники бега на средние дистанции; развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Сдача нормативов	Специальные беговые упражнения. Кросс
12	28.09		Кросс	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Равномерный бег 15 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей..	Совершенствование техники бега на средние дистанции; развитие скоростных качеств.	Техника	Специальные беговые упражнения. Кросс
13	29.09		Кросс Метание мяча	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Равномерный бег 15 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие координационных способностей..	Совершенствование техники бега на средние дистанции; развитие скоростных качеств.	Техника	Специальные беговые упражнения. Кросс
14	04.10		Бег на результат 1000м	1	Бег 1000м. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Усвоение техники бега на средние дистанции; развитие скоростных качеств.	Сдача нормативов	Специальные беговые упражнения. Кросс
15	05.10		Бег на результат 1500м	1	Бег 1500м. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Усвоение техники бега на средние дистанции; развитие скоростных качеств.	Сдача нормативов	Специальные беговые упражнения. Кросс
16	06.10		Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока	1	Техника безопасности при занятиях баскетболом. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Развитие координационных способностей.	Знакомство учащихся с техникой безопасности на занятиях баскетболом; совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; развитие координационных	Техника	ОРУ. Перемещение игрока (теория).

						способностей.		
17	11.10		Ловля и передача мяча.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач; развитие координационных способностей.	Техника	ОРУ. Ловля и передача мяча (теория).
18	12.10		Ведение мяча	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач; развитие координационных способностей.	Техника	ОРУ. Ведение мяча (теория).
19	13.10		Бросок мяча	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча без сопротивления защитников; развитие координационных способностей.	Техника	ОРУ. Бросок мяча (теория).

					не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.			
20	18.10		Комбинации из основных элементов техники перемещений и владений мячом	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча без сопротивления защитников; развитие координационных способностей.	Техника	ОРУ. Правила игры в баскетбол (теория).
21	19.10		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Закрепление	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча без сопротивления защитников; развитие координационных способностей.	Техника	ОРУ. Правила игры в баскетбол (теория).

					координационных способностей.			
22	20.10		Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча без сопротивления защитников; развитие координационных способностей; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Техника	ОРУ. Жесты судей баскетболе (теория).
23	25.10		Игра по упрощенным правилам баскетбола. Ловля мяча	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча без сопротивления защитников; развитие координационных способностей; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Техника	ОРУ. Жесты судей баскетболе (теория).
24	26.10		Игра по упрощенным правилам	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек;	Техника	ОРУ. Жесты судей баскетболе (теория).

			баскетбола. передача мяча.		Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.	совершенствование передач и бросков мяча без сопротивления защитников; развитие координационных способностей; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
25	27.10		Игра по упрощенным правилам баскетбола. Ловля мяча	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча без сопротивления защитников; развитие координационных способностей; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Техника	ОРУ. Жесты судей баскетболе (теория).
26	09.11		Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге).	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча без сопротивления защитников; развитие	Техника	ОРУ. Жесты судей баскетболе (теория).

					Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.	координационных способностей; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
27	10.11		Игра по упрощенным правилам баскетбола. передача мяча.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча без сопротивления защитников; развитие координационных способностей; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Техника	ОРУ. Жесты судей баскетбола (теория).

Тематическое планирование на II четверть (девочки, мальчики)

Общее количество учебных часов на II четверть – 21 час

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Задачи урока	Контроль	Д/з
	по плану	фактически						
Гимнастика с элементами акробатики (21 ч.)								
28	15.11		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Кувырок вперед.	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Знакомство с техникой безопасности на уроках гимнастики; совершенствование техники выполнения строевого шага; обучение техники выполнения двух кувырков слитно; развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.	Техника	ОРУ без предметов. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
29	16.11		Кувырок вперед и назад	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Два кувырка вперед слитно. Эстафеты. ОРУ в движении. Размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники выполнения строевого шага; совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад слитно; развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.	Техника	ОРУ без предметов. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
30	17.11		Стойка на лопатках	1	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Наклон вперед сидя.	Совершенствование техники выполнения строевого шага; совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад слитно, стойки на	Техника	ОРУ без предметов. Подтягивание.

						лопатках; развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.		
31	22.11		Акробатическая комбинация из 2-3 элементов	1	ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами). Акробатическая комбинация из 2-3 элементов. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники выполнения строевого шага; совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций; развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.	Техника	ОРУ без предметов. Подтягивание.
32	23.11		Акробатическая комбинация из 2-3 элементов	1	ОРУ с гимнастическими (обручами, скамейками, мячами). Акробатическая комбинация из 2-3 элементов. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники выполнения строевого шага; совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций; развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.	Техника	ОРУ без предметов. Подтягивание.
33	24.11		Мост из положения стоя с помощью	1	Мост из положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. Спортивные игры с гимнастической скакалкой. Развитие координационных способностей.	Обучение технике выполнения моста из положения стоя. Совершенствование техники выполнения строевого шага; совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций; развитие координационных и силовых способностей;	Техника	ОРУ без предметов. Подтягивание.

						развитие гибкости.		
34	29.11		Акробатическая комбинация из 4-5 элементов	1	Строевые упражнения, прыжки на скакалке. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. Мост из положения стоя с помощью. Игра эстафета. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники выполнения строевого шага; усвоение техники выполнения акробатических комбинаций; развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.	Техника	ОРУ без предметов. Подтягивание.
35	30.11		Акробатическая комбинация из 4-5 элементов	1	Строевые упражнения, прыжки на скакалке. ОРУ без предметов. Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. Мост из положения стоя с помощью. Игра эстафета. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники выполнения строевого шага; усвоение техники выполнения акробатических комбинаций; развитие координационных и силовых способностей; развитие гибкости.	Техника	ОРУ без предметов. Подтягивание.
36	01.12		Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг.. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; совершенствование висов и упоров; развитие координационных и силовых способностей; выносливости.	Техника	ОРУ без предметов. Подтягивание.
37	06.12		Подтягивание	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в вися. Развитие силовых способностей	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; совершенствование висов и упоров; развитие координационных и силовых способностей; выносливости.	Техника	ОРУ без предметов. Подтягивание.
38	07.12		Подъем	1	Перестроение из колонны по одному в колонну	Совершенствование	Техника	ОРУ без

			переворотом (мальчики), смешанные висы (девочки).		по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подъем переворотом (м). Развитие силовых способностей	техники выполнения строевых упражнений; совершенствование висов и упоров; обучение техники выполнения подъема переворотом; развитие координационных и силовых способностей; выносливости.		предметов. Подтягивание.
39	08.12		Комбинации из нескольких элементов.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической скамейкой. Подъем переворотом махом одной толчком другой. Смешанные висы. Развитие силовых способностей	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; усвоение техники выполнения висов и упоров; усвоение техники выполнения подъема переворотом; развитие координационных и силовых способностей; выносливости.	Техника	ОРУ без предметов. Подтягивание.
40	13.12		Комбинации из нескольких элементов.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастической скамейкой. Подъем переворотом махом одной толчком другой. Смешанные висы. Развитие силовых способностей	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; усвоение техники выполнения висов и упоров; усвоение техники выполнения подъема переворотом; развитие координационных и силовых способностей; выносливости.	Техника	ОРУ без предметов. Подтягивание.
41	14.12		Прыжок ноги врозь	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату Развитие	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; обучение техники	Техника	ОРУ без предметов. Подтягивание.

					скоростно-силовых способностей.	выполнения прыжка ногами врозь, лазания по канату; развитие скоростно-силовых способностей.		
42	15.12		Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Лазание по канату в 3 приема. Прыжок ноги в врозь. Развитие силовых способностей.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; совершенствование опорных прыжков, лазания по канату; развитие координационных и силовых способностей.	Техника	ОРУ без предметов. Подтягивание.
43	20.12		Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой. Лазание по канату в 3 приема. Прыжок ноги в врозь. Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; совершенствование опорных прыжков; развитие координационных и силовых способностей.	Техника	ОРУ без предметов. Подтягивание.
44	21.12		Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; усвоение техники выполнения опорных прыжков; развитие координационных и силовых способностей.	Техника	ОРУ без предметов. Подтягивание.
45	22.12		Прыжки через скакалку	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; усвоение техники выполнения опорных прыжков; развитие координационных и	Техника	ОРУ. Подтягивание. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в

						силовых способностей, гибкости, ловкости.		упоре лежа.
46	27.12		Сгибание и разгибание туловища	1	Строевые упражнения. ОРУ. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; развитие координационных и силовых способностей, гибкости, ловкости, выносливости.	Техника	ОРУ. Подтягивание. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
47	28.12		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	Строевые упражнения. ОРУ. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; развитие координационных и силовых способностей, гибкости, ловкости, выносливости.	Техника	ОРУ. Подтягивание. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
48	10.01		Контрольные тесты	1	Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивание. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Приседание на одной ноге с опорой. Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений; развитие координационных и силовых способностей, гибкости, ловкости, выносливости; сдача контрольных нормативов.	Техника, сдача нормативов.	ОРУ. Подтягивание. Сгибание и разгибание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Тематическое планирование на III четверть (девочки, мальчики)

Общее количество учебных часов на III четверть – 33 часа

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Задачи урока	Контроль	Д/з
	по плану	фактически						
Лыжная подготовка- 21 час								
49	11.01		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользкий шаг.	1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 500м.	Знакомство с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки; совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке
50	12.01		Одновременный двухшажный ход.	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	ОРУ по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.
51	13.01		Одновременный двухшажный ход.	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом; развитие скоростных	Техника	ОРУ по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.

						способностей; развитие выносливости и силовых способностей.		
52	17.01		Одновременный бесшажный ход.	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей; формирование навыков правильного дыхания.	Техника	ОРУ по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.
53	18.01		Одновременный бесшажный ход.	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей; формирование навыков правильного дыхания.	Техника	ОРУ по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.
54	19.01		Спуски и подъемы.	1	Первая помощь при травмах и обморожениях. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе. Правильное дыхание.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей; формирование навыков	Техника	ОРУ по лыжной подготовке. Правильное дыхание.

						правильного дыхания.		
55	24.01		Торможение и поворот упором.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 1 км. в среднем темпе. Правильное дыхание.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотом; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей; формирование навыков правильного дыхания.	Техника	ОРУ по лыжной подготовке.
56	25.01		Прохождение дистанции 1 км	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Сдача нормативов	ОРУ по лыжной подготовке.
57	26.01		Прохождение дистанции 1,5 км	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Сдача нормативов	ОРУ по лыжной подготовке.
58	31.01		Прохождение дистанции 2 км	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным	Сдача нормативов	ОРУ по лыжной подготовке.

					стойках. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2км.	двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.		
59	01.02		Прохождение дистанции 2.5 км	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Сдача нормативов	ОРУ по лыжной подготовке.
60	02.02		Поворот с переступанием.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 1км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	ОРУ по лыжной подготовке.
61	07.02		Преодоление бугров и впадин.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 1км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и	Техника	ОРУ по лыжной подготовке.

						силовых способностей.		
62	08.02		Прохождение дистанции 2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2,5 км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	ОРУ по лыжной подготовке.
63	09.02		Эстафета с передачей палок.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин. Эстафета с передачей палок. Прохождение дистанции 2,5 км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	ОРУ по лыжной подготовке.
64	14.02		Прохождение дистанции 2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2,5 км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	ОРУ по лыжной подготовке.
65	15.02		Прохождение дистанции 3км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Торможение и поворот упором.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами,	Техника	ОРУ по лыжной подготовке.

					Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2,5 км.	спусков и подъемов, поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.		
66	16.02		Прохождение дистанции 3км	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 3 км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	ОРУ по лыжной подготовке.
67	21.02		Прохождение дистанции 4км	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 3 км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Сдача нормативов	ОРУ по лыжной подготовке.
68	22.02		Лыжная эстафета	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин. Эстафета с передачей палок. Прохождение дистанции 2,5 км.	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.	Техника	ОРУ по лыжной подготовке.
69	28.02		Прохождение	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной	Совершенствование	Техника	ОРУ по лыжной

			дистанции до 3,5км		подготовке. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Спуски в основной и высокой стойках. Подъем «елочкой». Поворот с переступанием. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 3,5 км.	техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходами, спусков и подъемов, поворотов; развитие скоростных способностей; развитие выносливости и силовых способностей.		подготовке.
70	01.03		Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока		Техника безопасности при занятиях баскетболом. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Развитие координационных способностей.	Знакомство учащихся с техникой безопасности на занятиях баскетболом; совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; развитие координационных способностей.	Техника	ОРУ. Перемещение игрока (теория).
71	02.03		Ловля и передача мяча.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач; развитие координационных способностей.	Техника	ОРУ. Ловля и передача мяча (теория).
72	07.03		Ведение мяча	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге).	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек, передач; развитие координационных способностей.	Техника	ОРУ. Ведение мяча (теория).

					Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.			
73	09.03		Бросок мяча	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча без сопротивления защитников; развитие координационных способностей.	Техника	ОРУ. Бросок мяча (теория).
74	14.03		Комбинации из основных элементов техники перемещений и владений мячом	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча без сопротивления защитников; развитие координационных способностей.	Техника	ОРУ. Бросок мяча (теория)

					Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.			
75	15.03		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Ведение мяча	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча без сопротивления защитников; развитие координационных способностей.	Техника	ведение мяча
76	16.03		Игра по упрощенным правилам баскетбола. Бросок мяча	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча без сопротивления защитников; развитие координационных способностей; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Техника	
77	21.03		Игра по	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Усвоение техники	Техника	ведение мяча.

			упрощенным правилам баскетбола. Ведение мяча		приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.	перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча без сопротивления защитников; развитие координационных способностей; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
78	22.03		Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча без сопротивления защитников; развитие координационных способностей; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Техника	Бросок мяча
79	24.03		Игра по упрощенным правилам баскетбола. Бросок мяча	1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от	Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча без	Техника	ОРУ. Жесты судей баскетболе (теория)

					<p>плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.</p>	<p>сопротивления защитников; развитие координационных способностей; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>		
80	05.04		Игра по упрощенным правилам баскетбола. Ведение мяча	1	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча без сопротивления защитников; развитие координационных способностей; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	Техника	ОРУ. Жесты судей баскетболе (теория).
81	06.04		Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением</p>	<p>Усвоение техники перемещений, остановок, поворотов и стоек; совершенствование передач и бросков мяча без сопротивления защитников; развитие координационных способностей; овладение</p>	Техника	ОРУ. Жесты судей баскетболе (теория).

					направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ. Развитие координационных способностей.	игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Тематическое планирование на IV четверть (девочки, мальчики)

Общее количество учебных часов на IV четверть – 21 час

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Задачи урока	Контроль	Д/з
	по плану	фактически						
Легкая атлетика - 9 часов								
82	11.04		Кроссовая подготовка	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра в футбол. Терминология кроссового бега.	Знакомство с техникой безопасности на уроках легкой атлетики; совершенствование техники бега на средние дистанции; обучение кроссовой терминологии; развитие скоростных качеств и выносливости.	Техника	Специальные беговые упражнения
83	12.04		Кроссовая подготовка ОРУ	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра в футбол.	Совершенствование техники бега на средние дистанции; развитие скоростных качеств и выносливости.	Техника	Кросс
84	13.04		Кроссовая подготовка	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра в футбол.	Совершенствование техники бега на средние дистанции; развитие скоростных качеств и выносливости.	Техника	Спринтерский бег
85	18.04		Бег до 1500м	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные	Совершенствование	Техника	Специальные

					беговые упражнения. Равномерный бег до 1500м. Бег в гору. Преодоление препятствий. Игра в футбол.	техники бега на средние дистанции; развитие скоростных качеств и выносливости.		беговые упражнения
86	19.04		Бег на результат 1000м	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 1000м. Игра в футбол.	Усвоение техники бега на средние дистанции; развитие скоростных качеств и выносливости.	Сдача нормативов	Кросс
87	20.04		Бег на результат 1500м	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат 1500м. Игра в футбол.	Усвоение техники бега на средние дистанции; развитие скоростных качеств и выносливости.	Сдача нормативов	Челночный бег
88	25.04		Спринтерский бег	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег до 60м. Игра в футбол.	Совершенствование техники спринтерского бега; развитие скоростных качеств и выносливости.	Техника	Специальные беговые упражнения
89	26.04		Прыжки в длину	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега с 7-9 шагов. Игра в футбол.	Совершенствование техники прыжков в длину; развитие скоростных качеств и выносливости.	Техника	Спринтерский бег
90	27.04		Метания мяча	1	Строевые упражнения. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые, силовые упражнения. Метание мяча на дальность и в цель. Игра в футбол.	Совершенствование техники метания мяча; развитие скоростных качеств и выносливости.	Техника	Специальные беговые упражнения
91	03.05		Передвижения при игре в волейбол	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; развитие координационных скоростных способностей.	Техника	Игра в волейбол
92	04.05		Прием и передача мяча	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой (через сетку).	Совершенствование техники передвижений, приема и передачи мяча при игре в волейбол; развитие игровых	Техника	. Специальные силовые и прыжковые упражнения. Правила игры в

					Прием мяча сверху и снизу. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.	навыков; развитие координационных способностей.		волейбол
93	10.05		Нижняя прямая подача	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой (через сетку). Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники передвижений, приема и передачи мяча при игре в волейбол; совершенствование техники выполнения нижней подачи; развитие игровых навыков; развитие координационных способностей.	Техника	Прием и передача мяча
94	11.05		Комбинации из основных элементов	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой (через сетку). Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Развитие координационных способностей.	Совершенствование техники передвижений, приема и передачи мяча при игре в волейбол; совершенствование техники выполнения нижней подачи; развитие игровых навыков; развитие координационных способностей.	Техника	Специальные силовые и прыжковые упражнения. Правила игры в волейбол
95	16.05		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой (через сетку). Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Развитие координационных способностей.	Усвоение техники передвижений, приема и передачи мяча при игре в волейбол; совершенствование техники выполнения нижней подачи; развитие игровых навыков; развитие координационных	Техника	Прием и передача мяча

						способностей.		
96	17.05		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой (через сетку). Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Развитие координационных способностей.	Усвоение техники передвижений, приема и передачи мяча при игре в волейбол; совершенствование техники выполнения нижней подачи; развитие игровых навыков; развитие координационных способностей.	Техника	Специальные силовые и прыжковые упражнения. Правила игры в волейбол
97	18.05		Эстафетный бег. Челночный бег.	1	Высокий старт 15-30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Измерение результатов.	Знакомство с техникой безопасности на уроках легкой атлетики; совершенствование техники спринтерского бега; развитие скоростных способностей.	Техника	Спринтерский бег
98	23.05		Бег на результат 30м. Прыжок в длину с места.	1	Бег на результат 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места.	Усвоение техники спринтерского бега; Усвоение техники выполнения прыжков в длину с места; развитие скоростно-силовых способностей.	Сдача нормативов	Кросс
99	24.05		Бег на результат 60м. Метание мяча.	1	Бег на результат 60 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние.	Усвоение техники спринтерского бега; совершенствование техники метания мяча; развитие скоростно-силовых способностей.	Сдача нормативов	Челночный бег
100	25.05		Челночный бег 3X10м на результат.	1	Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину	Усвоение техники спринтерского бега;	Сдача нормативов	Эстафетный бег

			Прыжок в длину с разбега		способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Эстафетный бег. ОРУ. Метание мяча с 7-9 шагов разбега.	совершенствование техники прыжков в длину с разбега; развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.		
101	30.05		Бег на результат 60м. Метание мяча.		Бег на результат 60 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м. Эстафетный бег. Челночный бег 3X10м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние.	Усвоение техники спринтерского бега; совершенствование техники метания мяча; развитие скоростно-силовых способностей	Сдача нормативов	кросс
102-105	31.05		Челночный бег 3X10м на результат. Прыжок в длину с разбега		Челночный бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7–9 беговых шагов. Эстафетный бег. ОРУ. Метание мяча с 7-9 шагов разбега.	Усвоение техники спринтерского бега; совершенствование техники метания мяча; развитие скоростно-силовых способностей	Сдача нормативов	Эстафетный бег