****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:***

**Знать/понимать**

− роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для

* проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5−6 КЛАССОВ**

Решение задач физического воспитания учащихся направле­но на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепле­ние навыков правильной осанки, развитие устойчивости ор­ганизма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспи­тание ценностных 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб­кости) способностей;
* 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 приемах 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 физичес­  
  кими упражнениями, избранными видами спорта в свободное  
  время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических  
  возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопо­мощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение ос­новам психической саморегуляции.

**УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ** **ОСНОВНУЮ ШКОЛУ**

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

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России;
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональ­ной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических уп­ражнений общеразвивающей и корригирующей направленно­сти, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кро­вообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических про­цессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регу­лярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физи­ческой подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудова­ния, принципы создания простейших спортивных сооруже­ний и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и ока­зания доврачебной помощи при занятиях физическими 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.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические | Физические | Мальчики | Девочки |
| способности | упражнения |  |  |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта |  |  |
|  | с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на |  |  |
|  | расстояние 6 м, с | 12 | — |
|  | Прыжок в длину с места, |  |  |
|  | см | 180 | 165 |
|  | Поднимание туловища из |  |  |
|  | положения лежа на спи- |  |  |
|  | не, руки за головой, кол- |  |  |
|  | во раз | — | 18 |
| К выносли- | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| вости | Передвижение |  |  |
|  | на лыжах 2 км | 16 мин 30 с | 21 мин 00 с |
| К координа- | Последовательное выпол- |  |  |
| ции | нение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
|  | Бросок малого мяча в |  |  |
|  | стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

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

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием 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 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движу­щейся цели с 10−12 м.

***В гимнастических*** *и* ***акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через коз­ла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию дви­жений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), со­стоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки впе­ред и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (маль­чики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

***В единоборствах:*** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

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

***Физическая подготовленность:*** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных фи­зических способностей (табл. 2), 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.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет**

***Таблица 2***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физические | Контроль- | Воз- | Уровень | | | | | |
| J№ п/п | способности | ное упраж- | раст, | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  | нение (тест) | лет | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
|  | ные | с | 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
|  |  |  | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
|  |  |  | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
|  |  |  | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2 | Координа- | Челноч- | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
|  | ционные | ный бег | 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
|  |  | 3X10 м,с | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
|  |  |  | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
|  |  |  | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3 | Скорост- | Прыжки в | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
|  | но-сило- | длину с | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
|  | вые | места, см | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносли- | 6-минут- | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
|  | вость | ный бег, м | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
|  |  |  | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
|  |  |  | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
|  |  |  | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Гибкость | Наклон | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
|  |  | вперед из | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
|  |  | положе- | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
|  |  | ния сидя, | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  | см | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтяги- | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше |  |  |  |
|  |  | вание: на | 12 | 1 | 4-6 | 7 |  |  |  |
|  |  | высокой | 13 | 1 | 5-6 | 8 |  |  |  |
|  |  | перекла- | 14 | 2 | 6-7 | 9 |  |  |  |
|  |  | дине из виса | 15 | 3 | 7-8 | 10 |  |  |  |
|  |  | (мальчи- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ки), кол- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | во раз; на |  |  |  |  | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
|  |  | низкой |  |  |  |  | 4 | 11-15 | 20 |
|  |  | перекла- |  |  |  |  | 5 | 12-15 | 19 |
|  |  | дине из |  |  |  |  | 5 | 13-15 | 17 |
|  |  | виса лежа (девочки), |  |  |  |  | 5 | 12-13 | 16 |
|  |  | кол-во раз |  |  |  |  |  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| Класс | |
| 5 | 6 |
| **1** | **Базовая часть** | **75** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры(волейбол) | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 |
| **2** | **Вариативная часть** | **27** | **27** |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | 27 |

**Планирование составлено на основе программ**: Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Волгоград: «Учитель»,2011г

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тематическое планирование | | | | |
| 7 класс | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Легкая атлетика (11 ч) |  |  |  |  |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Высокий старт *(20-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий |
|  | Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5»-9,5 с; «4»-9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с; «4»- 10,4 с; «3»-10,9 с. |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч) | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые,упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий |
|  | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий |
|  | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий |
|  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | М.: 360-340-320 см; д.: 340-320-300 см |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Комбинированный | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции | Уметь: пробегать 1500 м | Без учета времени |
|  | Комбинированный |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (9 ч) |  |  |  |  |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч) | Комбинированный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |
|  | Совершенствования |  |  |  |
|  | Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |
|  | Учетный | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта» | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Без учета времени |
| Гимнастика (18 ч) |  |  |  |  |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Разучивание нового материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий |
|  | Совершенствования | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий |
|  | Совершенствования | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий |
|  | Совершенствования | Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой *(5-6 упражнений)*. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий |
|  | Совершенствования |  |  |  |
|  | Учетный | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания : М: 8-6-3 р. Д: 19-15-8 р. |
| Опорный прыжок (6 ч) | Разучивание нового материала | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять опорный прыжок | Текущий |
|  | Совершенствование |  |  |  |
|  | Совершенствование |  |  |  |
|  | Совершенствование |  |  |  |
|  | Совершенствование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения комплекса ОРУ |
|  | Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения опорного прыжка |
| Акробатика. Лазание (6 ч) | Разучивание нового материала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий |
|  | Совершенствование |  |  |  |
|  | Совершенствование |  |  |  |
|  | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Текущий |
|  | Комплексный |  |  |  |
|  | Учетный |  |  | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3 м) |
| Спортивные игры (45 ч) |  |  |  |  |
| Волейбол (18 ч) | Прохождение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |
|  | Совершенствования |  |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку |
|  | Совершенствования |  |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |  |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |
|  | Комплексный |  |  | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол но упрощенным правилам | Текущий |
|  | Совершенствования |  |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача* - *удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней прямой подачи мяча |
|  | Совершенствования |  |  | Текущий |
|  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача* - *удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |
|  | Совершенствования |  |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |  |
|  | Совершенствования |  |  |  |
| Баскетбол (27 ч) | Изучение нового материала | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |
|  | Комбинированный |  |  |  |
|  | Комбинированный |  |  |  |
|  | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |
|  | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |
|  | Комбинированный |  |  | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления |
|  | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |
|  | Комбинированный |  |  |  |
|  | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча двумя руками от груди в па­рах в движении с пассивным сопротивлением иг­рока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |
|  | Комбинированный |  |  |  |
|  | Комбинированный |  |  |  |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением |
|  | Комбинированный |  |  | Текущий |
|  | Комбинированный |  |  |  |
|  | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |
|  | Комбинированный |  |  |  |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х1, 3x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места |
|  | Комбинированный |  |  | Текущий |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х2, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х2, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3x3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(3 х 1, 3x2).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |
|  | Комбинированный |  |  |  |
|  | Комбинированный |  |  | Оценка техники штрафного броска |
|  | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2x1,3x1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |
|  | Комбинированный |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (9 ч) |  |  |  |  |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч) | Комбинированный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Бег *(19 мин).*Преодоление вертикальных препятствий прыжком, Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий |
|  | Учетный | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости. Спортивные игры | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Без учета времени |
| Легкая атлетика (10 ч) |  |  |  |  |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий |
|  | Совершенствования | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий |
|  | Учетный | Бег на результат *(60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: 9,5-9,8-10,2 с; д.: 9,8-10,4-10,9 с. |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч) | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий |
|  | Комбинированный |  |  |  |
|  | Комбинированный |  |  | Оценка техники прыжка в длину |
|  | Комбинированный |  |  | Оценка техники метания мяча с разбега |
|  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9—11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: 35-30-28 м; д.: 28-24-20 м |