

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Пересвета»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.В. Березина/
01 сентября 2018 год

Рабочая программа по физической культуре

7«А» класс

Составитель: Горбань Марина Валерьевна
учитель физической культуры высшей категории

2018 год

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования

Личностные

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные

Легкая атлетика

Ученик научится:

- правильно выполнять технику низкого старта;
- бегать на короткие дистанции;
- правильно выполнять технику метания мяча с места.
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять прыжок в длину с разбега;
- выполнять прыжок в высоту с разбега;
- правильно выполнять метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность;
- бегать на средние и длинные дистанции.
- овладевать основами технических действий, приемами и физическими упражнениями.

Спортивные игры «Баскетбол»

Ученик научится:

- выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки;
- выполнять ловлю и передачу мяча;
- выполнять ведение мяча в средней стойке по прямой;
- выполнять технику бросков мяча.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять ведение мяча в низкой стойке с изменением направления движения и скорости;
- выполнять зону систему защиты;
- выполнять тактические действия при игре;
- выполнять ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой;

- выполнять штрафной бросок.

Спортивные игры «Волейбол»

Ученик научится:

- выполнять передвижения, остановки, повороты и стойки;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу двумя руками на месте.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед через сетку;
- выполнять прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед через сетку.

Гимнастика

Ученик научится:

- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять прыжки через скакалку.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять упражнения на гимнастических снарядах;
- лазать по канату;
- освоить технику опорного прыжка;
- освоить комплекс упражнений на развитие гибкости.

Лыжная подготовка

Ученик научится:

- выполнять лыжные ходы;
- освоить технику подъема «елочкой» и повороты;
- проходить дистанцию 1 км на время.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять спуски-торможения с горки;
- развивать выносливость с помощью прохождения дистанции 3,5 км.

Метапредметные

Познавательные

Ученик научится:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- искать и выделять необходимую информацию, применять метод информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- структурировать знания;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритмы при решении проблем творческого и поискового характера;

Ученик получит возможность научиться:

- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, девиантного(отклоняющегося от норм) поведения.

Регулятивные

Ученик научится:

- определять цель проблемы в деятельности: учебной и жизненно- практической;
- планировать деятельность, осваивать новые виды деятельности;
- работать по плану сверяясь с целью;
- планировать деятельность в учебной ситуации;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Коммуникативные

Ученик научится:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результат совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- интересно, доступно излагать знания о физической культуре, умело применять соответствующие понятия и термины.

Ученик получит возможность научиться:

- управлять поведением партнера- контроль, коррекция, оценка его действий;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- разрешать конфликты- выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликтов, принимать решения и их реализовывать.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. «Легкая атлетика» (12 ч.)

– *Беговые упражнения* ; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции;*прыжковые упражнения* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

Раздел 2. «Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол» (15 ч.)

-*Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча*(ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* (броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли),приемы и передачи мяча

Раздел 3. «Гимнастика» (21 ч.)

– *Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, скакалкой, обручами); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки*(вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); *лазание по канату*.

Раздел 4. «Лыжная подготовка» (21 ч.)

– *Передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты*(торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»)

Раздел 5. «Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол» (21 ч.)

- Взаимодействие игроков в игровой деятельности, передача мяча, владение мячом и развитие координационных способностей, стойки, передвижения, повороты, остановки. Ловля, передача, штрафной бросок, зонная система защиты, тактика игры в баскетбол.

Раздел 6. «Легкая атлетика» (12 ч.)

-Бег на короткие дистанции, бег с низкого старта, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, метание мяча.

Календарно- тематическое планирование

| № урока | Наименование разделов и тем | Тип урока | Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме) | Плановые сроки прохождения темы | Фактические сроки (и/или коррекция) |
|--|---|-----------------|--|---------------------------------|-------------------------------------|
| Раздел 1. «Легкая атлетика» (12 часов на раздел, 3 часа в неделю) | | | | | |
| 1 | Инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование бегу с высокого старта. | Урок рефлексии | Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | 03.09-07.09 | |
| 2 | Бег 30м.,60м. с произвольного старта | Урок рефлексии | Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | 03.09-07.09 | |
| 3 | Бег в среднем темпе 30,60 м | Урок рефлексии | Выполнять СБУ. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью 30м, 60м. Бег в равномерном темпе до 4 мин. | 03.09-07.09 | |
| 4 | Совершенствование бегу на короткие дистанции. | Урок рефлексии | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. | 10.09-14.09 | |
| 5 | Бег 30м. на результат. | Урок развивающе | . Специально-беговые | 10.09-14.09 | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|-------------|--|
| | Метание мяча на дальность. | го контроля | упражнения.Пробега ть 30м. на результат. Обучить технике метания мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания. Бег в равномерном темпе до 5 мин. | | |
| 6 | . Бег 60м. на результат.Мета ние мяча. | Урок развивающе го контроля | Специально-беговы упражнения.Пробегат ь 60м. на результат. Обучить технике метания мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания. Бег в равномерном темпе до 5 мин. | 10.09-14.09 | |
| 7 | Развитие скоростно- силовых качеств. Метание мяча.Бег 500 м | Урок общеметодо логической направленно сти | Закрепитьтехнику метания мяча с места на точность, дальность, заданное расстояние. Бег в равномерном темпе 500м. | 17.09-21.09 | |
| 8 | Совершенство вание метания мяча. | Урок рефлексии | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Терминология метания. | 17.09-21.09 | |
| 9 | Совершенство вание метания мяча.Прыжок в длину с разбега.Бег 1000 м. | «Открытия» нового знания | Совершенствовать технику метания мяча с места. Обучить технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в равномерном темпе 1000м. | 17.09-21.09 | |
| 10 | Метание мяча.Совершен ствование прыжка в длину с разбега | Урок развивающе го контроля | Принять на оценку технику метания мяча с места. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег в равномерном темпе до 7 мин. . | 24.09-28.09 | |

| | | | | | |
|----|---------------------------------------|----------------------------|---|-------------|--|
| 11 | Кросс 500м. на результат. | Урок развивающего контроля | Выполнять СБУ. Пробегать 500м. на результат. Закрепить технику прыжка в длину способом «согнут ноги» с 7-9 шагов разбега. | 24.09-28.09 | |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. Бег 1000 м. | Урок рефлексии | Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Равномерный, медленный бег до 8 мин. П/и «Перестрелка». | 24.09-28.09 | |

Раздел 2. Спортивные игры «Баскетбол. Волейбол.» (15 часов на раздел, 3 часа в неделю)

| | | | | | |
|----|---|----------------|--|-------------|--|
| 13 | Инструкция по технике безопасности спортивные игры(баскетбол, волейбол.Верхняя передача мяча. Броски мяча, ведение. | Урок рефлексии | Инструкция по технике безопасности занятиях волейболом, баскетболом. Обучить технике передачи мяча двумя руками сверху. Броски мяча со средней дистанции. Ведение с изменением направления. | 01.10-05.10 | |
| 14 | Передача мяча двумя руками сверху. Ловля и передачи мяча в баскетболе. Учебная игра | Урок рефлексии | Закрепить технику передачи мяча двумя руками сверху. Пионербол с элементами волейбола. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча (от груди, снизу, сверху) в баскетболе. Ведение мяча по прямой в движении шагом. | 01.10-05.10 | |

| | | | | | |
|----|--|-----------------|--|-------------|--|
| | | | | | |
| 15 | Ведение мяча Передача и прием после передвижения. Учебная игра | Урок рефлексии | Ведение с изменением направления. Закрепить технику передач и приемов после набрасывания мяча над собой и партнеру ,передач мяча в движении. Учебная игра(волейбол,баскетбол) | 01.10-05.10 | |
| 16 | Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра. | Урок рефлексии | Совершенствовать передачу двумя руками сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Играть -учебная игра(волейбол,баскетбол) | 08.10-12.10 | |
| 17 | Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра | Урок рефлексии | Совершенствовать передачу двумя руками сверху, прием мяча снизу. Играть -учебная игра(волейбол,баскетбол) | 08.10-12.10 | |
| 18 | Приём мяча снизу двумя руками в парах.Нижняя прямая подача.Учебная игра. | Урок рефлексии. | Совершенствовать приём мяча снизу двумя руками в парах. Закрепить технику прямой нижней подачи. Играть -учебная игра(волейбол,баскетбол) | 08.10-12.10 | |
| 19 | Передачи двумя руками. Приём снизу двумя | Урок рефлексии | Совершенствовать передачи двумя руками в парах и над | 15.10-19.10 | |

| | | | | | |
|----|--|--------------------------|--|-------------|--|
| | руками. Нижняя подача. Учебная игра. | | собой, в тройке. Совершенствовать приём снизу двумя руками. Нижняя подача по зонам. Учебная игра (волейбол, баскетбол). | | |
| 20 | Передачи мяча сверху двумя. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | Урок рефлексии | Совершенствовать передачи мяча в парах и над собой. Применять технику нижней подачи в учебной игре. Учебная игра (волейбол, баскетбол) | 15.10-19.10 | |
| 21 | Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Ведение мяча. Учебная игра. | «Открытия» нового знания | Повторить приём мяча снизу двумя руками в парах, в тройке. Учиться выполнять нижнюю подачу. Учебная игра (волейбол, баскетбол) | 15.10-19.10 | |
| 22 | Передача мяча. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра. | Урок рефлексии | Передачи мяча в парах и над собой в эстафетах. Закрепить приём снизу в парах, в тройках. Ознакомиться с техникой нападающего удара. Учебная игра (волейбол, баскетбол) | 22.10-26.10 | |

| | | | | | |
|----|--|--------------------------|---|-------------|--|
| | | | | | |
| 23 | <p>Передачи мяча сверху в парах. Приём мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра.</p> | Урок рефлексии | <p>Применение техники владения мячом в учебной игре.</p> | 22.10-26.10 | |
| 24 | <p>Передача мяча . Приём мяча. Учебная игра.</p> | Урок рефлексии | <p>Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу 2 руками. Применение техники владения мячом в учебной игре по упрощённым правилам. Развитие двигательных качеств(быстроты, ловкости). Учебная игра (волейбол, баскетбол).</p> | 22.10-26.10 | |
| 25 | <p>Передачи и приём мяча в тройке, по кругу. Верхняя подача мяча Учебная игра.</p> | «Открытия» нового знания | <p>Учиться выполнять верхнюю подачу мяча Выполнение техники передач и приёмов мяча в тройке, по кругу. Учебная игра (волейбол, баскетбол</p> | 05.11-09.11 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|-------------|--|
| | | |) | | |
| 26 | Верхняя и нижняя подача мяча. Учебная игра | «Открытия» нового знания | Учиться выполнять верхнюю и нижнюю подачу мяча. Учебная игра (волейбол, баскетбол). | 05.11-09.11 | |
| 27 | Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх | Урок общеметодологической направленности | Развитие координационных способностей при игре в баскетбол, волейбол. | 05.11-09.11 | |

Раздел 3. «Гимнастика» (21 час на раздел, 3 часа в неделю)

| | | | | | |
|----|--|--------------------------|---|-------------|--|
| 28 | Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. | «Открытия» нового знания | Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Знать названия гимнастических снарядов и их значение. Выполнение строевых упражнений. Повторить технику кувырка вперед. Обучить кувырку назад в группировке. | 12.11-16.11 | |
| 29 | Совершенствование акробатических упражнений. Висы и упоры | Урок рефлексии | Комплексы упражнений для утренней зарядки. ОРУ на гибкость. Совершенствовать выполнение строевых упражнений. Закрепить технику кувырка назад в группировку, стойку на лопотках перекатом назад. | 12.11-16.11 | |

| | | | | | |
|----|--|--------------------------------------|---|-------------|--|
| | | | Простые висы, соединение в связку. | | |
| 30 | Акробатические упражнения. Развитие прыгучести. | Урок общеметодической направленности | Обучить акробатическому упражнению «мост» с помощью и самостоятельно. Совершенствовать кувырок назад в группировке. Закрепить технику выполнения стойки на лопатках перекатом назад. Упражнения со скакалкой, прыжковые через скамейку., прыжок в длину с места | 12.11-16.11 | |
| 31 | Теоретические основы. Совершенствование акробатических упражнений. | «Открытия» нового знания | Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой. Проверить на оценку (выборочно) технику выполнения кувырка назад. Совершенствовать стойку на лопатках. Закрепить упражнение «мост». Разучить эстафеты с включением кувырков вперед и назад. Упражнения со скакалкой, прыжковые через скамейку., прыжок в длину с места. | 19.11-23.11 | |
| 32 | Строевые упражнения. Акробатически | «Открытия» нового знания | Обучить перестроению из одной шеренги в | 19.11-23.11 | |

| | | | | | |
|----|---|----------------------------|---|-------------|--|
| | е упражнения. Упражнения для развития силы. | | три. Закрепить комплекс упражнений с гимнастической палкой. Проверить на оценку стойку на лопатках перекатом назад. Совершенствовать акробатическое упражнение «мост». Упражнения для развития силы рук и ног. | | |
| 33 | Совершенствование строевых и акробатических упражнений. Упражнения для развития силы. | Урок рефлексии | Обучить перестроению из одной шеренги в три. Закрепить комплекс упражнений с гимнастической палкой. Проверить на оценку стойку на лопатках перекатом назад. Совершенствовать акробатическое упражнение «мост». Упражнения для развития силы рук и ног. | 19.11-23.11 | |
| 34 | Упражнения для развития гибкости. | Урок развивающего контроля | Закрепить перестроение из одной шеренги в три. Совершенствовать комплекс упражнений с гимнастической палкой. Проверить на оценку упражнение «мост». Выполнять комбинацию из | 26.11-30.11 | |

| | | | | | |
|----|--|--------------------------|--|-------------|--|
| | | | <p>разученных элементов: кувырок вперед, правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперед лечь и «мост»; опуститься в положение лежа на спине; перекаат на живот, прогнуться; упор присев; прыжок вверх прогнувшись. Упражнения для рук плечевого пояса, туловища, ног и тазобедренных суставов.</p> | | |
| 35 | Совершенствование упражнений для развития гибкости | Урок рефлексии | ОРУ на развитие гибкости. Составление комбинации из числа разученных упражнений. | 26.11-30.11 | |
| 36 | Упражнения в равновесии. | «Открытия» нового знания | Закрепить комбинацию из разученных элементов. Разучить висы на низкой перекладине: вис стоя на согнутых руках; на г/стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе; подтягивание в висе. Обучить упражнениям в равновесии (ходьба по бревну с выпадами; ходьба на носках прямо, | 26.11-30.11 | |

| | | | | | |
|----|--|----------------------------|--|-------------|--|
| | | | бокком; повороты на носках на 90 и 180). | | |
| 37 | Совершенствование упражнения в равновесии | Урок рефлексии | Закрепить упражнения в равновесии (ходьба по бревну с выпадами; ходьба на носках прямо, бокком; повороты на носках на 90 и 180) | 03.12-07.12 | |
| 38 | Упражнения для развития координации. | Урок рефлексии | ОРУ на гибкость. Закрепить упражнения в равновесии. Закрепить висы на низкой перекладине. Совершенствовать выполнение комбинации из разученных элементов. | 03.12-07.12 | |
| 39 | Опорный прыжок. Лазанье по канату. | Урок развивающего контроля | Проверить на оценку акробатическую комбинацию. Обучить опорному прыжку согнув ноги. Совершенствовать висы на низкой перекладине. Совершенствовать лазанье по горизонтальному канату. | 03.12-07.12 | |
| 40 | Совершенствование опорного прыжка и лазанья по канату. | «Открытия» нового знания | Обучить перестроению из колонны по одному в колонну по три. Закрепить технику выполнения прыжка согнув ноги через | 10.12-14.12 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|-------------|--|
| | | | козла. Провести эстафеты с набивными мячами. Совершенствовать лазанье по канату. | | |
| 41 | Закрепление техники прыжка через козла. Эстафеты | Урок развивающего контроля | Развитие качества силы, координации и ловкости Освоить технику прыжка через козла. | 10.12-14.12 | |
| 42 | Вводный инструктаж. «Президентские состязания» | «Открытия» нового знания | Правильно выполнять тесты - бег 30м.; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (м.), отжимания (д.). | 10.12-14.12 | |
| 43 | «Президентские состязания» Прыжки через скакалку на результат за 30сек | Урок развивающего контроля | Правильно выполнять тесты - наклоны туловища вперед из положения сидя на полу; поднятие туловища за 30 сек.; бег 1000м. Провести учет по прыжкам через скакалку за 30сек., за 1 мин. Знать эстафеты со скакалкой. | 17.12-21.12 | |
| 44 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Урок общеметодологической направленности | Упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств | 17.12-21.12 | |
| 45 | Упражнения для развития выносливости | Урок рефлексии | Совершенствовать выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику выполнения упражнений в | 17.12-21.12 | |

| | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|--|-------------|--|
| | | | равновесии. Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития выносливости | | |
| 46 | Преодоление полосы препятствий. | Урок рефлексии | ОРУ на гибкость. Совершенствовать выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии. Преодоление полосы препятствий. | 24.12-28.12 | |
| 47 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Урок общеметодической направленности | Упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств | 24.12-28.12 | |
| 48 | Эстафеты с элементами гимнастики | Урок рефлексии | ОРУ на гибкость. Проявление качества силы, координации и выносливости при выполнении заданий в эстафетах. | 24.12-28.12 | |

Раздел 4. «Лыжная подготовка» (21 час на раздел, 3 часа в неделю)

| | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|-------------|--|
| 49 | Техника безопасности. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта. | « Открытия» нового знания | Соблюдение правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; Представление о видах лыжного спорта; о применении мазей для лыж. | 14.01-18.01 | |
| 50 | Скользкий шаг. | Урок рефлексии | Выполнять строевые упражнения. Проходить дистанцию 800м. скользящим шагом в равномерном темпе. | 14.01-18.01 | |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. | Урок рефлексии | Выполнять передвижение попеременным двухшажным ходом. Проходить дистанцию до 1000 м | 14.01-18.01 | |

| | | | | | |
|----|--|----------------------------|--|-------------|--|
| | | | в равномерном темпе. | | |
| 52 | Совершенствование попеременного двухшажного хода | Урок рефлексии | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Передвигаться на лыжах до 1000м. попеременным двухшажным ходом. | 21.01-25.01 | |
| 53 | Контроль техники попеременного двухшажного хода | Урок развивающего контроля | Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода. Обучить подъему на склон «елочкой». Проходить дистанцию 1000м. в равномерном темпе попеременным двухшажным ходом. | 21.01-25.01 | |
| 54 | Одновременный одношажный ход | Урок рефлексии | Выполнять передвижение одновременным одношажным ходом. Закрепить технику подъема на склон «ёлочкой». Проходить дистанцию до 1000м. в равномерном темпе. | 21.01-25.01 | |
| 55 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Подъем. Спуск. Торможение | «Открытия» нового знания | Совершенствовать технику одновременного двушажного хода. Совершенствовать технику подъема «ёлочкой». Обучить технике спуска в низкой стойке и торможение «плугом». Прохождение дистанции 1000м. в равномерном темпе одновременным одношажным ходом | 28.01-01.02 | |
| 56 | Техника одновременного одношажного конькового хода. | «Открытия» нового знания | Осваивать и выполнять техники одновременного одношажного | 28.01-01.02 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|-------------|--|
| | Ходьба на лыжах в равномерном темпе до 15 мин. | | конькового хода; Проявление выносливости при передвижении на лыжах. | | |
| 57 | Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода. Подъем «ёлочкой» | Урок рефлексии | Оценить технику подъема «ёлочкой». Совершенствовать спуск со склона, торможение. Прохождение дистанции 1000м. в равномерном темпе одновременным одношажным коньковым ходом. | 28.01-01.02 | |
| 58 | Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 1500м. с максимальной скоростью. | Урок общеметодологической направленности | Выполнение передвижения на лыжах на дистанции 1500м. с максимальной скоростью. | 04.02-08.02 | |
| 59 | Прохождение дистанции до 1000м. | Урок развивающего контроля | Прохождение дистанции до 1000м. разученными способами. На скорость провести эстафету «Кто быстрее» с этапом до 50м. | 04.02-08.02 | |
| 60 | Подвижные игры на лыжах «Кто дальше», «Не задень». | Урок рефлексии | Участие в играх на лыжах; Выполнить передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. | 04.02-08.02 | |
| 61 | Совершенствование техники поворота упором. Комплекс общеразвивающих упражнений на лыжах. | Урок рефлексии | Освоить и выполнить технику поворота упором. Выполнение общеразвивающих упражнений на лыжах. | 11.02-15.02 | |
| 62 | Контроль - лыжные гонки 1500 м. с учетом времени. | Урок развивающего контроля | Выполнять передвижение на лыжах на дистанции 1500 м.; Проявление скоростных и координационных способностей в | 11.02-15.02 | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|-------------|--|
| | | | контрольном упражнении. | | |
| 63 | Прохождение дистанции 2000 м. одновременным одношажным ходом. | Урок общеметодологической направленности | Совершенствование техники одновременного одношажного хода | 11.02-15.02 | |
| 64 | Прохождение дистанции 2000 м. одновременным бесшажным ходом. | Урок общеметодологической направленности | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 18.02-22.02 | |
| 65 | Игры и эстафеты на лыжах. | Урок рефлексии | Выполнение передвижения на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности. | 18.02-22.02 | |
| 66 | Строевые упражнения на лыжах. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | Урок рефлексии | Иметь представление о значении занятий лыжным спортом. Выполнение строевых упражнений на лыжах. | 18.02-22.02 | |
| 67 | Подъём «лесенкой» и «елочкой». | Урок рефлексии | Совершенствование техники подъемов на пологом склоне. | 25.02-01.03 | |
| 68 | Лыжные гонки 3000 м. без учета времени. | Урок развивающего контроля | Выполнение передвижения на лыжах на дистанции 3000 м.; Проявлять выносливость в контрольном упражнении. | 25.02-01.03 | |
| 69 | Коррекция навыков и умений по лыжной подготовке. | Урок общеметодологической направленности | Выявление ошибок в технике; Демонстрировать полученные умения навыки при передвижении на лыжах. | 25.02-01.03 | |
| Раздел 5. Спортивные игры «Волейбол», «Баскетбол» (21 час на раздел, 3 часа в неделю) | | | | | |
| 70 | Т.Б. на уроках по спортивным играм. ловля и передача мяча в баскетболе. | Урок рефлексии | Совершенствовать технику ловли и передачи мяча (от груди, снизу, сверху) в баскетболе. Ведение мяча по прямой в движении шагом. | 04.03-08.03 | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|-------------|--|
| 71 | Ведение мяча.Броски в кольцо.Учебная игра. | «Открытия» нового знания | Совершенствовать технику ловли и передачи мяча изученными способами. Обучить передаче мяча от груди после ведения шагом (в парах). Обучить ведению мяча в беге. Обучить броску одной рукой от плеча по баскетбольному кольцу.Стритбол. | 04.03-08.03 | |
| 72 | Совершенствование ведения мяча и бросков в кольцо. | Урок общеметодологической направленности | Закрепить технику ведения мяча в быстром темпе и передачу мяча от груди партнеру. Закрепить технику броска по кольцу одной рукой от плеча с 3м.Учебная игра (волейбол,баскетбол) | 04.03-08.03 | |
| 73 | Взаимодействия игроков в игровой деятельности | Урок общеметодологической направленности | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | 11.03-15.03 | |
| 74 | Выполнение броска мяча от груди на месте на результат. Ведения и передачи мяча.Учебная игра. | Урок рефлексии | Ведение мяча с изменением направления движения. Передачи в шеренгах /усложнение/. Передачи на месте по «зигзагу». Показать технику броска мяча на месте от груди на результат. Повторить | 11.03-15.03 | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|-------------|--|
| | | | передачи мяча при встречном движении и с отскоком от пола. Учебная игра (волейбол, баскетбол) | | |
| 75 | Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх | Урок общеметодологической направленности | Освоение двигательных действий, составляющие содержание игры Техника выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | 11.03-15.03 | |
| 76 | Ведения мяча на месте с различной высотой отскока на результат. | Урок развивающего контроля | Бросок 1 рукой от плеча с места. Вырывание и выбивание мяча Разучить баскетбольную связку из 4-5 действий. Показать технику ведения мяча с различной высотой отскока на результат. Развитие прыгучести: прыжки через скакалку за 30с. | 18.03-22.03 | |
| 77 | Штрафной бросок. Защита и опека игрока в учебной игре | Урок общеметодологической направленности | Повторить штрафной бросок с места. Совершенствовать вырывание и выбивание мяча. Защита и опека игрока. Учебная игра. | 18.03-22.03 | |
| 78 | Баскетбольная связка. Штрафной бросок. Учебная игра. | Урок общеметодологической направленности | Баскетбольная композиция из разученных элементов. Штрафной бросок. Играть - учебная | 18.03-22.03 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|-------------|--|
| | | | игра(волейбол,баскетбол) | | |
| 79 | Выполнение броска мяча после ловли на результат. Ведения мяча. Учебная игра. | Урок развивающего контроля | Показать бросок мяча после ловли на результат. Совершенств. ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках. Играть - учебная игра(волейбол,баскетбол) | 03.04-05.04 | |
| 80 | Выполнение ведения змейкой, по спирали, боком, с касанием линий площадки на результат. Штрафной бросок. Учебная игра. | Урок развивающего контроля | Показать ведение мяча змейкой, по спирали, боком, с касанием линий площадки на результат. Закрепить штрафной бросок.Учебная игра. | 03.04-05.04 | |
| 81 | Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Урок рефлексии | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместных игр, Соблюдение правил безопасности при выполнении эстафет | 03.04-05.04 | |
| 82 | Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча. | Урок рефлексии | Техника выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | 08.04-12.04 | |
| 83 | Броски баскетбольного мяча из разных И.П. | Урок общеметодологической направленности | Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | 08.04-12.04 | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|-------------|--|
| | | и | Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений. | | |
| 84 | Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Урок общеметодологической направленности | Освоение различных видов упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру. Описание техники выполнения выполненных комбинаций с мячом | 08.04-12.04 | |
| 85 | Совершенствование техники броска мяча в движении. | Урок рефлексии | Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. | 15.04-19.04 | |
| 86 | Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование ведения мяча. | Урок рефлексии | Освоение двигательных действий, составляющие содержание игры в баскетбол Техника выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | 15.04-19.04 | |
| 87 | Соревнования с элементами спортивных игр | Урок рефлексии | Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Осваивать | 15.04-19.04 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|-------------|--|
| | | | универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | | |
| 88 | «Президентские состязания» | Урок развивающего контроля | Правильно выполнять тесты - бег 30м.; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (м.), отжимания (д.). | 22.04-26.04 | |
| 89 | «Президентские состязания» | Урок развивающего контроля | Правильно выполнять тесты - наклоны туловища вперед из положения сидя на полу; поднимание туловища за 30 сек. | 22.04-26.04 | |
| 90 | Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх | Урок общеметодологической направленности | Освоение техники игры в баскетбол Техника безопасности в игре баскетбол | 22.04-26.04 | |

Раздел 6. «Легкая атлетика» (12 часов на раздел, 3 часа в неделю)

| | | | | | |
|----|---|--|--|-------------|--|
| 91 | Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту. | «Открытия» нового знания | Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обучить технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствовать технику челночного бега с кубиками в виде игры между командами | 29.04-03.05 | |
| 92 | Прыжок в высоту. Челночный бег на результат. | Урок общеметодологической направленности | Закрепить технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега в три шага. Принять на результат челночный бег 3х10. Развивать выносливость. | 29.04-03.05 | |
| 93 | Совершенствование прыжка в высоту. Беговые упражнения. | Урок общеметодологической направленности | Выполнять СБУ и прыжковые упражнения. Бег на короткие отрезки 10-15м. с максимальной скоростью из разных и.п. | 29.04-03.05 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|-------------|--|
| | | | Совершенствовать выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание». Бег в медленном темпе до 4мин. | | |
| 94 | Метание мяча на дальность с места. Бег в среднем темпе | Урок рефлексии | Выполнять СБУ и прыжковые упражнения. Совершенствовать технику метания мяча на дальность с места. Знать игру на закрепление техники метания «Попади в мяч». Развивать выносливость в беге | 06.05-10.05 | |
| 95 | Бег 30м. Метание мяча. | «Открытия» нового знания | Выполнять СБУ и прыжковые упражнения. Пробегать 30м. с максимальной скоростью. Обучить метанию мяча на дальность с 3 шагов разбега. Бег в медленном темпе до 4мин. | 06.05-10.05 | |
| 96 | Бег 30 м на результат. Совершенствование метания мяча на дальность. | Урок развивающего контроля | Выполнять СБУ и прыжковые упражнения. Пробегать 30м. на результат. Закрепить технику метания мяча на дальность с трех шагов разбега. Пробегать 500м. на результат | 06.05-10.05 | |
| 97 | Совершенствование бегу на короткие дистанции. Совершенствование прыжка в длину с разбега | Урок рефлексии | СБУ. СПУ. Совершенств. низкий старт и стартовый разгон . Пробегание бега на 60м на оценку. Повторить прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 13.05-17.05 | |
| 98 | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствов | Урок общеметодологической направленности | Проявление качества выносливости при выполнении бега на короткие дистанции Классифицировать | 13.05-17.05 | |

| | | | | | |
|---------------|---|--|---|-------------|--|
| | ание метания мяча. | | упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | | |
| 99 | Бег 60 м. на время. | Урок развивающего контроля. | Беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. | 13.05-17.05 | |
| 100 | Метание мяча на дальность на результат. Эстафеты по кругу | Урок развивающего контроля | ОРУ. СБУ. Показать метание мяча на дальность на оценку. Эстафеты по кругу на развитие быстроты 2*100. | 20.05-24.05 | |
| 101 | Бег 1000м на результат. Развитие быстроты в круговой эстафете. | Урок развивающего контроля | СБУ. ОРУ на месте. Показать бег 1.000м на результат. Развитие быстроты в круговой эстафете 3*50. | 20.05-24.05 | |
| 102 | Развитие выносливости | Урок общеметодологической направленности | СБУ. ОРУ на месте. Бег 2000 м на выносливость | 20.05-24.05 | |
| 103 | Развитие быстроты в круговой эстафете | Урок общеметодологической направленности | Развитие быстроты в круговой эстафете 3*50. | 27.05-31.05 | |
| 104 | Развитие выносливости | Урок общеметодологической направленности | СБУ. ОРУ на месте. Бег 3000 м на выносливость | 27.05-31.05 | |
| 105 | Подвижные игры | Урок рефлексии | Подведение итогов. Напомнить о необходимости самостоятельных занятий во время каникул. | 27.05-31.05 | |
| ИТ ОГ О | 1) <u>уроков «открытия» нового знания;</u> 2) <u>уроков рефлексии;</u> | 16 часов 45 часов | | | |

| | | | |
|--|--|------------------------|--|
| | 3) <u>уроков</u> <u>общеметодолог</u> <u>ической</u> <u>направленност</u> <u>и;</u> 4) <u>уроков</u> <u>развивающего</u> <u>контроля.</u> | 23 часов 21 час | |
|--|--|------------------------|--|

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО от «30» 08 2018 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

С.Л. Устинова (С.Л. Устинова)

«30» 08 2018 г.