

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе:

1. Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
3. Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
4. Основной образовательной программы МАОУ «Экономическая школа №145».
5. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897.
6. «Комплексной программы физического воспитания 1 -11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012г.
7. Базисного учебного плана.

Учебное содержание курса физической культуры включает:

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год, 3 часа в неделю.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.:Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" Вариативная часть включает в себя программный материал по вольной борьбе. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе ypоков, так и отдельно один час в начале четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также спортивным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

**Предменые результаты:**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

**Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

-воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;

-усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;

-формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;

-формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучаю­щихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, ко­торые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы граждан­ской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использо­вать ценности физической культуры для удовлетворения ин­дивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, спо­собах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями;

*В области нравственной культуры:*

-способность управлять своими эмоциями, владеть куль­турой общения и взаимодействия в процессе занятий физи­ческими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготов­ку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

-умение длительно сохранять правильную осанку во вре­мя статичных поз и в процессе разнообразных видов двига­тельной деятельности;

-формирование культуры движений, умения передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справоч­ных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

*В области физической культуры:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с макси­мальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-11 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 (10-12м) метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 4-5 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 12 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с10-12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: вы­полнять комбинацию из трёх элементов; опорные прыжки через козла; выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперёд в стойку на лопатках (мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами,(девочки: кувырок назад а полушпагат);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей;

-владеть правилами 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.

**Метапредметные результаты**

-умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами,

-умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

-бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзыв­чивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние дисциплинированности и готовности отстаивать соб­ственные позиции, отвечать за результаты собственной дея­тельности.

*В области трудовой культуры:*

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, повы­шающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

*В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику вни­мания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержа­ние и результаты совместной деятельности, находить компро­миссы при принятии общих решений;

*В области физической культуры:*

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья.

Распределение **учебного времени прохождения программного** материала **по физической** культуре (7класс):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| VII |
| **1.** | **Базовая часть** | **78** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2. | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4. | Лыжная подготовка | 21 |
| 1.5. | Спортивные игры (баскетбол) | 21 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1. | Спортивная борьба (вольная борьба) | 27 |
|  | Итого | 105 |

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**1.2.** **Социально-психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических спо­собностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой актив­ности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических уп­ражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физиче­ской подготовленностью.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни со­временного человека.

**1.4. Приемы закаливания.**

Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

**1.5. Спортивные игры.**

*Баскетбол*

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Лыжная подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по лыжному спорту. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**1.9. Спортивная борьба (вольная борьба)**

Техника безопасности во время занятий. Основы самостраховки при падениях. Общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца. Технико-тактические действия в партере, стойке (без бросков). «Соревнования для всех» - игры с элементами борьбы или учебные схватки по заданию в соревновательных условиях внутри класса.

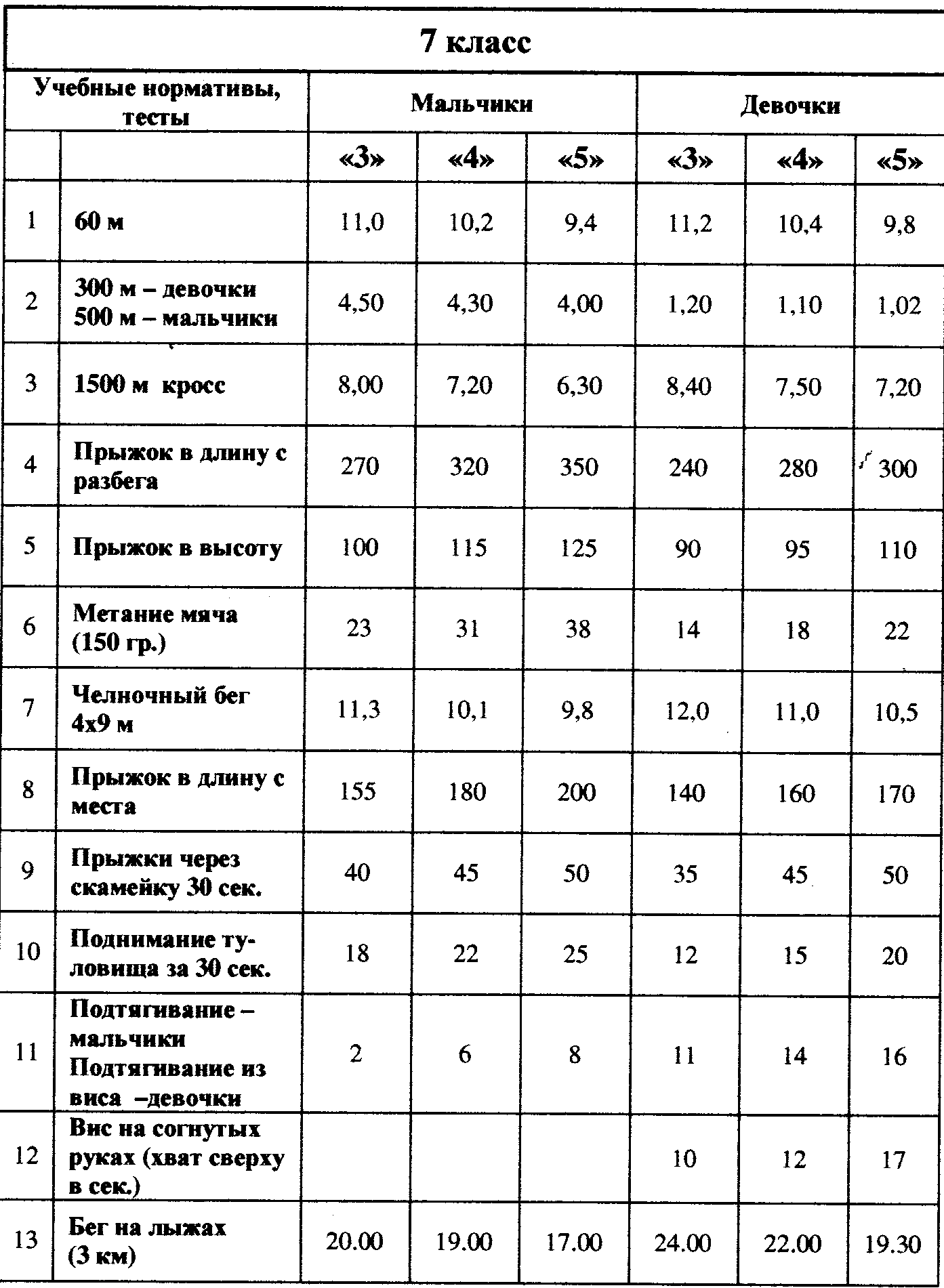
По окончании, обучающиеся должны **уметь:**

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

• 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** (навыки)



**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

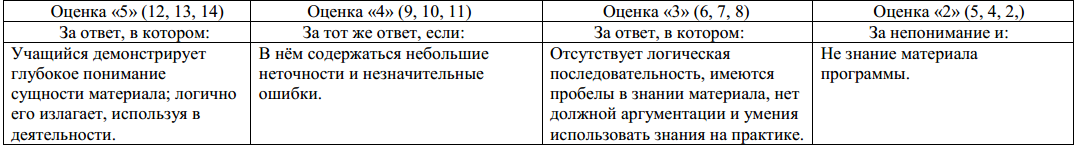
***Качественные критерии успеваемости*** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.

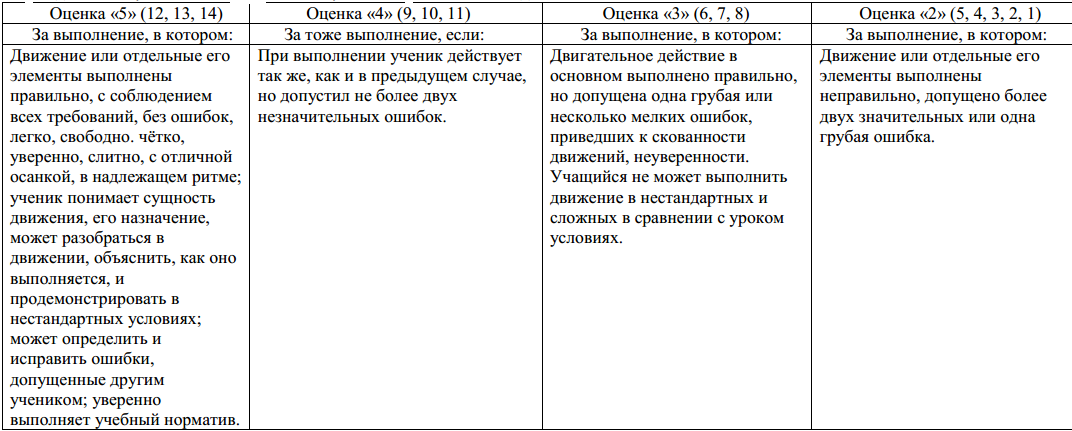
**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

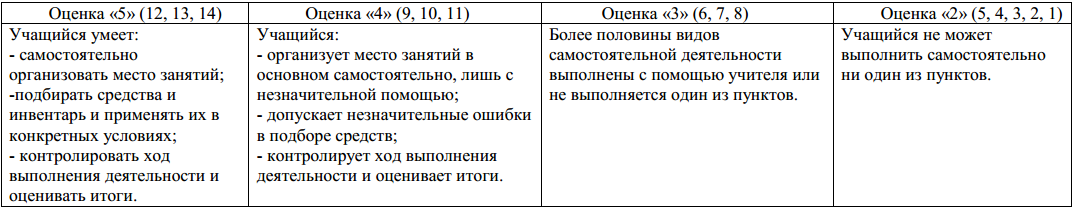


**2. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

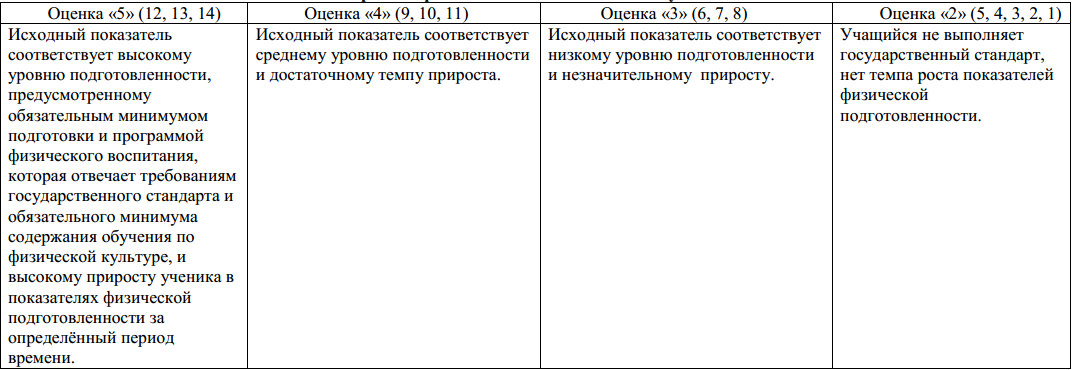
Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

******

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

****

**4. Уровень физической подготовленности учащихся.**

****

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

***Оценка успеваемости за учебный год*** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, имеющие **специальную медицинскую группу здоровья**, получают задания реферативного плана по программе изучаемого материала в четверти, а также помогают в судействе учителю.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | факт |
|  |  | **Легкая атлетика (21 ч)** | |  |  | | |
| Спринтер- | Вводный | Высокий старт *(20-40 м).* Стартовый разгон. Бег | *Уметь:* бегать с макси- | Текущий | Ком- |  |  |
| ский бег, эс- |  | по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты. Спе- | мальной скоростью *(60 м)* |  | плекс 1 |  |  |
| тафетный бег |  | циальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный |  |  |  |  |  |
| (5 ч) |  | бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Инст­руктаж по ТБ |  |  |  |  |  |
| Совершенст- | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* | *Уметь:* бегать с макси- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | Встречные эстафеты. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие ско­ростных качеств. Правила соревнований | мальной скоростью *(60 м)* |  | плекс 1 |  |  |
| Совершенст- | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* | *Уметь:* бегать с макси- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | Линейная эстафета. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие ско­ростных качеств | мальной скоростью *(60 м)* |  | плекс 1 |  |  |
| Совершенст- | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* | *Уметь:* бегать с макси- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств | мальной скоростью *(60 м)* |  | плекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые уп- | *Уметь:* бегать с макси- | М.: «5»-9,5 с; | Ком- |  |  |
|  |  | ражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | мальной скоростью *(60 м)* | «4»-9,8 с;  «3» - 10,2 с; д.: «5»- 9,8 с;  «4»-10,4 с;  «3»-10,9 с. | плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Ком­плекс 1 |  |  |
| 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 | Ком­плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­- ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенст­вования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | | Текущий | Ком­плекс 1 | |  | |  | | |
|  | Совершенст- ' вования | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | | | Ком­плекс 1 | |  | |  |
|  | 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 | | | Ком­плекс 1 | |  | |  |
|  | Совершенст­вования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | | | Ком­плекс 1 | |  | |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  | | |  | |  | |  |
|  | Совершенст­вования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие вы­носливости | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Текущий | | | Ком­плекс 1 | |  | |  |
|  | Учетный | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта» | *Уметь:* бегать в равномер­ном темпе *(20 мин)* | Без учета времени | | | Ком­плекс 1 | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спринтер- | Вводный | Высокий старт *(20-40 м).* Стартовый разгон. Бег | *Уметь:* бегать с макси- | Текущий | Ком- |
| ский бег, эс- |  | по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты. Спе- | мальной скоростью *(60 м)* |  | плекс 1 |
| тафетный бег |  | циальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный |  |  |  |
| (5 ч) |  | бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Инст­руктаж по ТБ |  |  |  |
| Совершенст- | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* | *Уметь:* бегать с макси- | Текущий | Ком- |
|  | вования | Встречные эстафеты. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие ско­ростных качеств. Правила соревнований | мальной скоростью *(60 м)* |  | плекс 1 |
| Совершенст- | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* | *Уметь:* бегать с макси- | Текущий | Ком- |
|  | вования | Линейная эстафета. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие ско­ростных качеств | мальной скоростью *(60 м)* |  | плекс 1 |
| Совершенст- | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* | *Уметь:* бегать с макси- | Текущий | Ком- |
|  | вования | Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств | мальной скоростью *(60 м)* |  | плекс 1 |
| Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые уп- | *Уметь:* бегать с макси- | М.: «5»-9,5 с; | Ком- |
|  |  | ражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | мальной скоростью *(60 м)* | «4»-9,8 с;  «3» - 10,2 с; д.: «5»- 9,8 с;  «4»-10,4 с;  «3»-10,9 с. | плекс 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Акробатика. (18ч)  **Гимнастика (18ч)** | Изучение нового мате­риала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Развитие силовых спо­собностей  **Гимнастика (18ч)** | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вование |  |  |
| Совершенст­вование |  |  |
| Совершенст­вование | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).. Эстафеты. Развитие силовых спо­собностей | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вование | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).. Эстафеты. Развитие силовых спо­собностей | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вование | 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 | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вование | 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 | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вование | 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 | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вование | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Развитие силовых спо­собностей | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические упражнения в комбинации | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вование | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Развитие силовых спо­собностей | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические упражнения в комбинации | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вование | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Развитие силовых спо­собностей | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические упражнения в комбинации | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вование | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Развитие силовых спо­собностей | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические упражнения в комбинации | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вование | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Развитие силовых спо­собностей | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические упражнения в комбинации | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вование | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Развитие силовых спо­собностей | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические упражнения в комбинации | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­вование | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Развитие силовых спо­собностей | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические упражнения в комбинации | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату 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 | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Учетный | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. |  |  |

**Спортивные игры (21ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол | Изучение | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста- | ***Уметь:*** играть в баскетбол | Текущий | Ком- |  |  |
| (21 ч) | нового мате­риала | новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней вы- | по упрощенным правилам. Знать правила баскетбола |  | плекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро- | защитника. Ведение мяча со средней вы-  сотой отскока. Бросок мяча в движении двумя ру­ками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способно­стей. Правила баскетбола |  |  |  |  |  |
|  | ванный |  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | ками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола |  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам. Знать правила баскетбола | Текущий | Ком плекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста новка прыжкомВедение мяча со средней вы-  сотой отскока. Бросок мяча в движении двумя ру ками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам. Знать правила баскетбола | Текущий | Ком плекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста новка прыжкомВедение мяча со средней вы-  сотой отскока. Бросок мяча в движении двумя ру ками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.  ками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам. Знать правила баскетбола | Текущий | Ком плекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро- | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета- | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам. Знать правила баскетбола | Текущий | Ком- |  |  |
|  | ванный | ние приемов передвижении 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. Знать правила баскетбола |  | плекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро- | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета- | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам. Знать правила баскетбола | Текущий | Ком- |  |  |
|  | ванный | ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с | по упрощенным правилам |  | плекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро- | пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок |  | Оценка техники  ведения мяча в движении с раз- | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  | ванный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | мяча в движении двумя руками от головы. Пози­ционное нападение с изменением позиций. Разви­тие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам. Знать правила баскетбола | ной высотой от­скока и изменени­ем направления |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол  (21 ч) | 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 (3x7, *3x2).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам. Знать правила баскетбола | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  | |
| 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. Штрафной бросок. Игровые задания (3x7, *3x2).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам. Знать правила баскетбола | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  | |
| 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 (3x7, *3x2).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам. Знать правила баскетбола | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  | |
| 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 (3x7, *3x2).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам. Знать правила баскетбола | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  | |
| 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 (3x7, *3x2).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  | |
| 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 *(2 х ], 3 х 1).* Учебная игра. Разви­тие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  | |
| Комбиниро­ванный |  |  | |
| **Лыжная подготовка (21 ч)** | | | | | | | |
| Лыжная подготовка (21 ч) | Вводный | Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов. | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный |  |  |
| Совершен- ствование | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Провести прикидку на дистанцию 1 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км. | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Оценка техники одновременного одношажного хода | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |
| Комбиниро­ванный |  |  |
| Комбиниро­ванный |
| Комбиниро­ванный | Провести прикидку на дистанцию 1 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км.  Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км.  Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км. | *Уметь:* передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Оценка техники одновременного одношажного хода | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Оценка поворота махом |  |  |
| Изучение  нового мате­риала |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комбиниро-  ванный | Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км.  Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км. | ***Уметь:***  передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий. Оценка поворота махом | Ком-  плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
|  | Комбиниро-  ванный |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Совершен- ствование | Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки.  Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки. | ***Уметь:***  передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски | Текущий | Ком- |  |  |
|  | плекс 3 |  |  |
|  | Совершен- ствование | Текущий |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Совершен- ствование | Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки. | ***Уметь:***  передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | плекс 3 |  |  |
|  | Комбиниро-  ванный | Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки. | ***Уметь:***  передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | плекс 3 |  |  |
|  | Учетный | Контрольный урок на дистанцию 2 км – девочки и 3 км – мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков. | ***Уметь:***  передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  | Учетный | Контрольный урок на дистанцию 2 км – девочки и 3 км – мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков. | ***Уметь:***  передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | плекс 3 |  |  |

**Вольная борьба (27 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контрля | Д/з | Дата проведения | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Игры с элементами калмыцкой националь-ной борьбы (27 ч) | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе. Введение: спортивная и национальная борьба. Закрепление и совершенствование навыков борьбы. Общеразвивающие и специальные упражнения борца.  Игры в «касание», в «захват». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: соблюдать правила техники безопасности, составлять и выполнять комплекс ОРУ борца, выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы | Текущий | Утренняя гимнастика.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Отбрасыва-ния ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 с., кол-во раз. | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Общая физическая и специальная подготовка. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Обучение основам базовой технике спортивной борьбы. ОРУ. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Оторви от ковра пятку соперника», «Вытащи соперника из круга», «Собери кегли». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Лазание по канату 3-4 м. с помощью ног, без помощи ног (с). (согласно возрасту) | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Забегания на мосту по 5 раз вправо, влево, перевороты на «мосту» 5-10 раз, с. | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Учетный | Теоретические знания о спортивной борьбе (опрос). Владение способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Закрепление и совершенствование навыков борьбы. | Уметь: использо-вать знания о спортивной борьбе применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями.  Владеть способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. | Оценка знаний о спортивн-ой борьбе, оценка способов и умений осуществ-лять физку-льтурно-оздорови-тельную деятель-ность | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания  20 мин.) |  |  |
| Изучение нового материала | ОРУ без предметов. Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы. Борьба в партере.  Перевороты: переворот скручиванием захватом дальних рук и бедра снизу - спереди. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сбоку. Защита: а) не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.  Борьба в стойке.  Сваливания: сваливание сбиванием, захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.  Броски: Бросок наклоном. Захватом руки с задней подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий - в средней. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.  Переводы из стойки в партер: перевод рывком. Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый – в низкой стойке, атакующий - в высокой. Защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват, захватить ноги противника спереди. Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону, (с). | Утренняя гимнастика. Девочкам – упражнения на гибкость и растяжку, мальчикам на силу.  (20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | ОРУ с предметами (набивной мяч). Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы.  Борьба в партере.  Перевороты: переворот скручиванием захватом дальних рук и бедра снизу - спереди. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сбоку. Защита:  а) не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.  Борьба в стойке.  Сваливания: сваливание сбиванием, захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.  Броски: Бросок наклоном. Захватом руки с задней подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий - в средней. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.  Переводы из стойки в партер: Перевод рывком. Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый – в низкой стойке, атакующий - в высокой. Защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват, захватить ноги противника спереди.  Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Броски манекена через спину, мельницей 5, 10, 15 бросков, с. | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку  (20 мин.) |  |  |
|  | Учетный | Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия). | Уметь: знать базовую технику спортивной борьбы. Выполнять базовые приемы в стойке и партере, Расширить свой личный объем двигательных действий. | Оценка техники выполне-ния двигатель-ных умений и навыков в спортивной борьбе. | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку  (20 мин.) |  |  |
| Изучение нового материала | ОРУ с партнером. Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы.  Борьба в партере.  Перевороты: захватом скрещенных голеней. Ситуация: атакуемый - на животе, атакующий - со стороны ног. Защита: захватить ближнюю руку атакуемого, подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.  Борьба в стойке.  Сваливания: сваливание сбиванием, захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.  Броски: Бросок наклоном. Захватом руки с задней подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий - в средней. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.  Переводы из стойки в партер: захватом одноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы - в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку. | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания  (20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | ОРУ с партнером. Базовая техника спортивной борьбы.  Борьба в партере.  Перевороты: переворот забеганием. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий – сзади - сбоку. Защита: прижать руку к себе, выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника, убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.  Захватом скрещенных голеней. Ситуация: атакуемый - на животе, атакующий - со стороны ног. Защита: захватить ближнюю руку атакуемого, подтянуть свою ближнюю ногу и перенести ее назад за ноги атакующего.  Борьба в стойке.  Сваливания: сваливание сбиванием, захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.  Броски: Бросок наклоном. Захватом руки с задней подножкой. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий - в средней. Защита: наклониться вперед, отставить ногу назад, упереться свободной рукой в бок или бедро соперника.  Переводы из стойки в партер: захватом одноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы - в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнуть дальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Наступи соперникам на стопы», «Перетащи соперника на свою сторону», «Захвати штанину противника», «Вытащи соперника из круга», «Вытолкайте соперников за линию». | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания.  (20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – упражнения на гибкость и растяжку, мальчикам на силу.  (20 мин.) |  |  |
| Учетный | Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия). | Уметь: знать базовую технику спортивной борьбы. Выполнять базовые приемы в стойке и партере, анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. | Оценка техники выполне-ния двигатель-ных умений и навыков в спортивной борьбе | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку.  (20 мин.) |  |  |
| Изучение нового материала | ОРУ без предметов. Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы. Борьба в партере.  Перевороты: переворот перекатом. Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий - сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.  Борьба в стойке.  Сваливания: сваливание сбиванием, захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.  Броски: Бросок поворотом («мельница»). Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке, атакующий - в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.  Переводы из стойки в партер: перевод нырком. Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий – в низкой. Защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставляя ногу назад; упереться рукой в голову. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания.  (20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | ОРУ без предметов. Базовая техника спортивной борьбы.  Борьба в партере.  Перевороты: переворот перекатом. Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый - ввысоком партере, атакующий - сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.  Борьба в стойке.  Сваливания: сваливание сбиванием, захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.  Броски: Бросок поворотом («мельница»). Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке, атакующий - в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.  Переводы из стойки в партер: перевод нырком. Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий – в низкой. Защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставляя ногу назад; упереться рукой в голову.  Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Оторви от ковра пятку соперника», «Сохрани равновесие», усложненные варианты игр изученных ранее. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. Играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – упражнения на гибкость и растяжку, мальчикам на силу.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Текущий | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку.  (20 мин.) |  |  |
| Учетный | Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия). | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. | Оценка техники выполне-ния двигатель-ных умений и навыков в спортивной борьбе | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Изучение нового материала | ОРУ с предметами (набивной мяч). Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы.  Борьба в партере.  Перевороты: переворот переходом. Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сзади-сбоку. Защита: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника, сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.  Борьба в стойке.  Сваливания: сваливание сбиванием, захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.  Броски: Бросок поворотом («мельница»). Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке, атакующий - в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.  Переводы из стойки в партер: перевод нырком. Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий – в низкой. Защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставляя ногу назад, упереться рукой в голову.  Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – упражнения на гибкость и растяжку, мальчикам на силу.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Отбрасыва-ния ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 с., кол-во раз. Лазание по канату 3-4 м. с по-мощью ног, без помощи ног (с). (согласно возрасту) | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку.  (20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | ОРУ с партнером. Базовая техника спортивной борьбы.  Борьба в партере.  Перевороты: переворот переходом. Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий – сзади - сбоку. Защита: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника, сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.  Борьба в стойке.  Сваливания: сваливание сбиванием, захватом ног. Ситуация: соперники во фронтальной стойке. Защита: упираясь руками в голову или захватив ее под плечо, отставить ноги назад, прогнуться.  Броски: Бросок поворотом («мельница»). Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Ситуация: атакуемый - в средней стойке, атакующий - в низкой. Защита: захватить руку, захватывающую ногу, упираясь рукой в плечо, отставить захваченную ногу назад в сторону.  Переводы из стойки в партер: перевод нырком. Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий – в низкой. Защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставляя ногу назад, упереться рукой в голову.  Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся.  Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Затащи соперника в свой круг», «Вытолкай кого-нибудь из круга», «Наступи соперникам на стопы», «Защити сове плечо», «Вытолкни плечом соперника из круга сохранив равновесие», усложненные варианты игр изученных ранее. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. Играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Забегания на мосту по 5 раз вправо, влево, перевороты на «мосту» 5-10 раз, с  Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону, (с). | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания.  (20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | Закрепление знаний по базовой технике борца и умений, полученных на уроках. Игры в «касание», в «захват». Борьба в партере, борьба в стойке, переводы из стойки в партер. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.  Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Броски манекена через спину, мельницей 5, 10, 15 бросков, с. | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |
| Учетный | Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательных действий).  Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы.  Приобрести навыки тактического мышления и использовать их в учебных, трениро-вочных и сорев-новательных схватках.  Выполнять приемы борьбы в учебных, тренировочных и соревновательных поединках. | Оценка техники выполне-ния двигатель-ных умений и навыков в спортивной борьбе | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.  (20 мин.) |  |  |

**Учебно-методический комплект:**

* + - 1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 1–11 классы. Рабочая программа. Волгоград.: Учитель, 2013.
      2. Мамиашвили М.Г., Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков В.Э. Программа по физической культуре на основе спортивной борьбы. 5-11 класссы. Рабочая программа. Москва.: Федерация спортивной борьбы России, 2014г.
      3. Учебники: Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов Физическая культура 5 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012г.