Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

**«Новоатьяловская средняя общеобразовательная школа»**

ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050

тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: [novoat\_school@inbox.ru](mailto:novoat_school@inbox.ru)

ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»**  на заседании методсовета  Протокол №\_1\_ от  «\_28\_\_»\_\_08\_\_\_\_\_\_\_2015 г. | **«Принята»**  на педагогическом совете  Протокол №\_1\_\_\_\_\_ от  «31\_\_»\_\_\_\_08\_\_\_\_\_\_\_2015г | **«Утверждена**»  Приказ № 81\_\_ од  «31\_\_» \_\_\_08\_\_\_\_\_ 2015г.  Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ИсхаковаФ.Ф. |

**Рабочая программа**

«Физическая культура»

7класс

( основное общее образование).

Составитель рабочей программы :

Рахимов Махтум Маскутович

учитель физической культуры,

высшей квалификационной категории

: . 2015г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Примерной и авторской программы основного общего образования «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.:Просвещение,2007г),

а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред.от02.07.201г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановлением Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации . Приказ МО РФ от 09.03.2004 г .№ 1312

(ред. от 01. 02.2012 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05. 1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ 07.08. 2009 г

.№ 1101-р.

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03 2010 г .№ 06-499;

* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19. 12. 2012 г. № 1067, зарегистрирован Минюстом России от 30.01.2013 г. Рег. № 26775 « Об утверждении федеральных перечней учебников рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2015/2016 учебный год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения учебной программы используется учебники:

**УМК учителя**- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007 г.

**УМК обучающегося**:

 Физическая культура. 5-7 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012г.

В программе Ляха В. И., Зданевича А. А. программный материал делится на две части – базовую и вариативную (дифференцированную). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент(лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетикой

и кроссовой подготовкой.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего 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.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения в физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории современном развитии, роли в формировании здорвого образа жизни.

Достижение цели физического воспитания учащихся 5-9 классов обеспечивается решением следующих задач:

1. содействовать гармоничному физическому развитию, закрепить навыки правильной осанки, укрепить здоровье, улучшить осанку, проводить профилактику плоскостопия; развить устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучить основам базовых видов двигательных действий;
3. продолжить развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
4. формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
6. углубить представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;
7. воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
10. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
11. содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Кол-во часов | Лабораторные работы | |  |  | |
| Практические работы | | Контроль-ные работы |
| Основы знаний о физической культуре |  | В процессе урока | | | | |
| Спортивные игры (волейбол) | 18 |  | 18 | | |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 21 |  | 19 | | |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | 15 |  | 18 | | | 2 |
| Легкая атлетика | 27 |  | 21 | | | 4 |
| Лыжная подготовка | 21 |  | 17 | | | 1 |
| Итого | 102 |  | 102 | | | 7 |

**Содержание учебного предмета**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

**Естественные основы**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

**Социально-психологические основы**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеразвивающей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Олимпийские игры древности и современные достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх, основные этапы развития физической культуры в России.

.

**Приемы закаливания**

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

С учетом состояния здоровья , уровня физического развития физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

- комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

- комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

- комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания,, адаптивной физической культуры

- основы туристкой подготовки

- способы закаливания организма, простейщие приемы самомассажа

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе.

**Волейбол**

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

- передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**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.

- передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действие нападающего против нескольких защитников.

**Гимнастика с элементами акробатики**

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

- акробатические упражнения и комбинации(кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты)

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)

Гимнастическая полоса препятствий, опорные прыжки, лазание по канату, упражнения и композиции ритмической гимнастики,танцевальные движения.

**Легкая атлетика**

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

- Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

**Лыжная подготовка**

Значение занятий лыжами для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника лыжных ходов.

- основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры ученик должен:

**Знать/понимать:**

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

- основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения , технические действия в спортивных играх;

- и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств , адаптивной(лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленнсти;

- осуществлять наблюдение со своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Учащиеся должны уметь демонтировать:**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Календарно-тематическое планирование. 7 класс. | | | |  |
|  | **№ урока** | **Тема раздела** | **Количество часов** | **Тема урока** | | | | **Дата** | **Виды деятельности** | **коррекция** |
|
|  | 1 | Спринтерский бег.  Эстафетный бег | 12 | Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Высокий старт. Бег с ускорением, спец. беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Олимпийские игры в древности и современности. | | | | 2.09 | Инструктаж; строевые упр.; бег на скорость;  ОРУ; эстафета; игры |  |
|  | 2 | Спринтерский бег.  Эстафетный бег. |  | ОРУ спец. «беговые». В/старт до 10-15 м., бег с ускорением по дистанции 40-50 м. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. П/игра «Уличные вышибалы». | | | | 3.09 | Развитие скорости; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры. |  |
|  | 3 | Спринтерский бег. Прыжок в длину. Метание мяча. |  | .В/старт до 30-40 м., бег с ускорением по дистанции 40-50 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Метание мяча 150гр. С двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м ширина. П/игра .. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО). | | | | 4.09 | Развитие скорости; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
| 4 | Спринтерский бег. Метание мяча. |  | В/старт до 30-40 м., бег с ускорением по дистанции 40-50 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. Упражнение на внимание | | | | 7.09 | Развитие скорости; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания |  |
|  | 5 | Спринтерский бег. Метание мяча. |  | ОРУ спец. «прыжковые». В/старт до 30-40 м. Развитие скоростных качеств. Тестирование бега 30 м. Тестирование подтягивания на высокой перекладине. Старты из различных И.П Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м ширина. П/игра «Вышибалы». | | | | 8.09 | Развитие скорости; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
|  | 6 | Спринтерский бег.  Метание мяча. |  | ОРУ спец. «беговые». Бег в равномерном темпе до 10 мин. Тестирование бега на 60м. Развитие скоростных качеств. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игра «Два капитана». | | | | 9.09 | Развитие скорости; ОРУ; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
|  | 7 | Бег на средние дистанции. Метание мяча. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Бег в равномерном темпе до 10 мин. Развитие выносливости. Старты из различны исходных положений. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игра «Два капитана». | | | | 14.09 | Развитие скорости; ОРУ; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
|  | 8 | Бег на средние дистанции. Метание мяча |  | ОРУ спец. «беговые» упражнения. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность. Развитие выносливости. Бег до 15 минут. П/и «Метко в цель». | | | | 15.09 | Развитие скорости; ОРУ; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
|  | 9 | Бег на длинные дистанции Метание мяча. |  | ОРУ спец. «беговые». Тестирование метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Развитие выносливости. Бег до 15 минут. П/игра «Засада». | | | | 16.09 | Развитие скорости; ОРУ; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
|  | 10 | Бег на средние дистанции.  Бросок набивного мяча. |  | ОРУ спец. «беговые». Тестирование броска набивного мяча: м-3 кг; д-2 кг из положения, сидя на полу. Тестирование бега на 1000м. Развитие выносливости. П/игра «Вышибалы» | | | | 21.09 | Развитие скорости; ОРУ; ускорения; разновидности бега ,тесты , игры, метания. |  |
|  | 11 | Бег на длинные дистанции. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Развитие выносливости. Бег 2000 метров. П/игра «Засада». Основные этапы развития развитие физической культуры в России. | | | | 22.09 | Строевые упр.; ОРУ; развитие выносливости; игры |  |
|  | 12 | Бег на длинные дистанции. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Развитие выносливости. Тестирование бега 2000 метров. П/игры по выбору учащихся. | | | | 23.09 | Строевые упр.; ОРУ; развитие выносливости; игры |  |
|  | 13 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. | 15 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения команд: «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Кувырок вперёд и назад. Мост из положения, лёжа, стоя – девочки; стойка на голове с помощью – мальчики. Вис углом, вис на прямых руках. Развитие силовых способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами. | | | | 28.09 | Инструктаж; строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости. |  |
|  | 14 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. |  | Выполнения команд: «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота налево!». ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, на месте. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад выход в полу шпагат. Переворот в сторону. Стойка на голове с помощью – мальчики. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей. | | | | 29.09 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости. |  |
|  | 15 | Строевые упражнения. Акробатика. Висы. |  | Выполнения команд: «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота налево!». ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника на месте. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад выход в полу шпагат, выпрямиться. Переворот в сторону. Стойка на голове с помощью – мальчики. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей. | | | | 30.09 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости, эстафеты. |  |
|  | 16 | Строевые упражнения. Акробатика. Подтягивание |  | Выполнения команд: «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота налево!». Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Переворот в сторону. Стойка на голове с помощью – мальчики. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей. | | | | 5.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости, эстафеты |  |
|  | 17 | Строевые упражнения. Акробатика. |  | Выполнения команд: «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота налево!». Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Переворот в сторону. Стойка на голове с помощью – мальчики. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей. | | | | 6.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости, эстафеты |  |
|  | 18 | Строевые упражнения. Акробатика |  | Выполнения команд: «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота налево!». Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Переворот в сторону. Стойка на голове с помощью – мальчики. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей. | | | | 7.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости, эстафеты |  |
|  | 19 | Строевые упражнения. Акробатика. |  | Выполнения команд: «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота налево!». Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. комплексы для глаз. | | | | 12.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости. |  |
|  | 20 | Строевые упражнения. Акробатика |  | Выполнения команд: «Пол-оборота на право!», «Пол-оборота налево!». Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Подтягивание в висе. Развитие силовых способносте. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | | | | 13.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости |  |
|  | 21 | Строевые упражнения. Прыжок на стопку гимнастических матов. Лазание по канату. |  | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой. Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук – девочки. Прыжок – боком, с опорой на одну руку, прыжок ноги под собой – мальчики. Лазание по канату в три, два приёма. | | | | 14.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;комбинация,  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости |  |
|  | 22 | Строевые упражнения. Прыжок на стопку гимнастических матов. Лазание по канату. |  | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой. Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук – девочки. Прыжок – боком, с опорой на одну руку, прыжок ноги под собой – мальчики. Лазание по канату в три, два приёма. | | | | 19.10 | строевые упр.; кувырки; стойки;комбинация,  ОРУ; развитие координации, силы, гибкости |  |
|  | 23 | Строевые упражнения. Прыжок на стопку гимнастических матов. Лазание по канату |  | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой.Прыжки через стопку гимнастических матов: Прыжок в равновесии «Ласточка», соскок, прогнувшись взмахом рук – девочки. Прыжок – боком, с опорой на одну руку, прыжок ноги под собой – мальчики. Лазание по канату в три, два приёма.. Страховка. | | | | 20.10 | строевые упр.; опорный прыжок; разучивание ОРУ с палками, лазание; эстафета |  |
|  | 24 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату, шесту. |  | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок: мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.), девочки:прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма. Эстафеты с предметами. | | | | 21.10 | строевые упр.; опорный прыжок; разучивание ОРУ  с палками, лазание; эстафета |  |
|  | 25 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату, шесту. |  | Строевой шаг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений на месте с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок: мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.), девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма. Эстафеты с предметами. | | | | 9.11 | строевые упр.; опорный прыжок; разучивание ОРУ  с палками, лазание; эстафета |  |
|  | 26 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату, шесту. Круговая тренировка. |  | Строевой шаг. Перестроения. Опорный прыжок: мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.), девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.) Лазание по канату в три, два приёма. Наблюдение за своим индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. | | | | 10.11 | строевые упр.; опорный прыжок; разучивание ОРУ  с палками, лазание; эстафета |  |
|  | 27 | Строевые упражнения. Опорный прыжок. |  | Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с элементами баскетбола. | | | | 11.11 | строевые упр.; опорный прыжок; разучивание ОРУ  со скакалкой, лазание; эстафета |  |
|  | 28 | Баскетбол.  Ловля и передача мяча. Ведение мяча. | 21 | ОРУ спец. «беговые». Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча 1 рукой от плеча. Ведение мяча на месте и в движении. П/игра «Пятёрка в нападении». | | | | 16.11 | Инструктаж; стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; эстафеты |  |
|  | 29 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, по прямой, с изменением направления скорости. П/игра «Пятёрка в нападении». | | | | 17.11 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; эстафеты |  |
|  | 30 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком. Перемещение в стойке. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника  (в парах, тройках). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, по прямой, с изменением направления скорости. П/игра «Пятёрка в нападении». | | | | 18.11 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков. |  |
|  | 31 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком. Перемещение в стойке. Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, по прямой, с изменением направления скорости.  П/игра «Стритбол». | | | | 23.11 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков |  |
|  | 32 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком. Перемещение в стойке. Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, по прямой, с изменением направления скорости. П/игра «Стритбол». | | | | 24.11 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков |  |
|  | 33 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча |  | ОРУ спец. «прыжковые». Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в квадрате, треугольнике). Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении. П/игра «Стритбо». ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ. | | | | 25.11 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  броски |  |
|  | 34 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча по кольцу |  | ОРУ спец. «прыжковые». Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в квадрате, треугольнике). Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении. П/игра «Стритбол». | | | | 30.11 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  броски |  |
|  | 35 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в квадрате, треугольнике). Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении. П/игра «Стритбол». | | | | 1.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  броски |  |
|  | 36 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. П/игра «Стритбол». | | | | 2.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  броски |  |
|  | 37 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Правила игры в баскетбол. | | | | 7.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; игра  Взаимодействие игроков  броски |  |
|  | 38 | Ведение мяча.  Бросок мяча одной рукой.  Вырывание и выбивание. Перехват мяча. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Игра в б/бол по упрощённым правилам. | | | | 8.12 | стойка; перемещения; остановки, Повороты, ловля и передача; ведение; игра Взаимодействие игроков броски |  |
|  | 39 | Ведение мяча.  Бросок мяча одной рукой.  Вырывание и выбивание. Перехват мяча. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и ведущей рукой. Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Игра в б/бол по упрощённым правилам. | | | | 9.12 | стойка; перемещения; остановки,  Повороты, ловля и передача; ведение; играВзаимодействие игроков броски |  |
|  | 40 | Ведение мяча.  Бросок мяча одной рукой.  Вырывание и выбивание. Перехват мяча. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | | | | 14.12 | стойка; перемещения; остановки, Повороты, ловля и передача; ведение; играВзаимодействие игроковв защите и нападении; броски |  |
|  | 41 | Ведение мяча.Бросок мяча одной рукой. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | | | | 15.12 | стойка; перемещения; остановки, Повороты, ловля и передача; ведение; играВзаимодействие игроков в защите и нападении; броски |  |
|  | 42 | Ведение мяча.Бросок мяча одной рукой.Вырывание и выбивание. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | | | | 16.12 | стойка; перемещения; остановки, Повороты, ловля и передача; ведение; игра Взаимодействие игроков в защите и нападении; броски |  |
|  | 43 | Ведение мяча.Бросок мяча одной рукой.Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Бросок мяча двумя руками от груди, одной от плеча.  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по правилам мини-баскетбола. | | | | 21.12 | стойка; перемещения; остановки, Повороты, ловля и передача; ведение; игра Взаимодействие игроков в защите и нападении; броски |  |
|  | 44 | Ведение мяча.Бросок мяча двумя руками от груди, одной от плеча. Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по правилам мини-баскетбола | | | | 22.12 | стойка; перемещения; остановки, Повороты, ловля и передача; ведение; игра Взаимодействие игроков в защите и нападении; броски |  |
|  | 45 | Ведение мяча.Бросок мяча одной рукой.  Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | | | | 23.12 | стойка; перемещения; остановки, Повороты, ловля и передача; ведение; играВзаимодействие игроковв защите и нападении; броски |  |
|  | 46 | Ведение мяча.Бросок мяча одной рукой.Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. |  | ОРУ спец. «прыжковые». Комбинации из освоенных элементов.  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по правилам мини-баскетбола. | | | | 28.12 | стойка; перемещения; остановки, Повороты, ловля и передача; ведение; играВзаимодействие игроков в защите и нападении; броски |  |
|  | 47 | Ведение мяча.Бросок мяча одной рукой.Вырывание и выбивание. Перехват мяча. Позиционное нападение. |  | ОРУ спец. «прыжковые».  Игра по правилам мини-баскетбола. | | | | 29.12 | стойка; перемещения; остановки, Повороты, ловля и передача; ведение; играВзаимодействие игроковв защите и нападении; броски |  |
|  | 48 | Игра в баскетбол |  | ОРУ спец. «прыжковые».  Игра по правилам мини-баскетбола. | | | | 30.12 | стойка; перемещения; остановки, Повороты, ловля и передача; ведение; игра Взаимодействие игроков в защите и нападении; броски |  |
|  | 49 | Лыжная подготовка | 21 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Попеременно двухшажный ход. . Поворот на месте махом. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Эстафеты. | | | | 11.01 | Инструктаж»; ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
|  | 50 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2.5км. | | | | 12.01 | ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
|  | 51 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2.5км. П/игра «Гонки с преследованием». | | | | 13.01 | ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
|  | 52 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3км. П/игра «Гонки с преследованием». | | | | 18.01 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
|  | 53 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3км. П/игра «Гонки с выбыванием». | | | | 19.01 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
|  | 54 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. П/игра «Гонки с выбыванием». | | | | 20.01 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; развитие координации, выносливости |  |
|  | 55 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте махом. Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3км. Круговая эстафета на лыжах 4\*400м. | | | | 25.01 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, эстафета |  |
|  | 56 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Одновременный одношажный ход. Эстафета. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | | | | 26.01 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость |  |
|  | 57 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Лыжные гонки 2 км. | | | | 27.01 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость |  |
|  | 58 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «Ёлочкой». Эстафета с передованием палок. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | | | | 1.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость |  |
|  | 59 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «Ёлочкой». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3 км. Встречная эстафета. | | | | 2.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;торможение |  |
|  | 60 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «Ёлочкой». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3.5 км. Встречная эстафета. | | | | 3.03 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;торможение |  |
|  | 61 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «Ёлочкой». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3.5 км. Встречная эстафета. | | | | 8.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;торможение |  |
|  | 62 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «Ёлочкой». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3.5 км. Сюжетно-образные и обрядовые игры. | | | |  | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;торможение |  |
|  | 63 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «Ёлочкой». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3.5 км. | | | | 9.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;торможение |  |
|  | 64 |  |  | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём «Ёлочкой». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4 км. | | | | 10.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты; |  |
|  | 65 |  |  | Чередование одновременных, попеременных ходов. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4 км. | | | | 15.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;торможение |  |
|  | 66 |  |  | Чередование одновременных, попеременных ходов. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4км. | | | | 16.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;торможение |  |
|  | 67 |  |  | Чередование одновременных, попеременных ходов. Лыжные гонки 3 км. П/игры на лыжах. | | | | 17.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;  торможение |  |
|  | 68 |  |  | «Маркированный маршрут». Чередование одновременных, попеременных ходов. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4 км. | | | | 22.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;торможение |  |
|  | 69 |  |  | Чередование одновременных, попеременных ходов. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4 км. | | | | 24.02 | Получение лыжи , ОРУ; передвижение на лыжах; выносливость, повороты;торможение |  |
|  | 70 | волейбол | 18 | Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Элементный пионербол. | | | | 25.02 | Инструктаж; стойка, перемещения, передачи, эстафета |  |
|  | 71 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые».Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Физическая культура и её значение, и формирование здорового образа жизни. Элементный пионербол. | | | | 29.02 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра. |  |
|  | 72 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра волейбол по упрощённым правилам. | | | | 1.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, прием мяча, подача, игра. |  |
|  | 73 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые».Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра волейбол по упрощённым правилам. | | | | 2.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра. |  |
|  | 74 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые».Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра волейбол по упрощённым правилам. | | | | 7.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра. |  |
|  | 75 |  |  | ОРУ спец. «беговые».Стойки и передвижение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра волейбол. | | | | 9.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар. |  |
|  | 76 |  |  | ОРУ спец. «беговые».Стойки и передвижение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра волейбол. | | | | 10.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
|  | 77 |  |  | ОРУ спец. «беговые».Стойки и передвижение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра волейбол. | | | | 14.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
|  | 78 |  |  | ОРУ спец. «беговые».Стойки и передвижение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра волейбол. | | | | 15.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
|  | 79 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой в парах. Нижняя, верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. П/игра « Два капитана». | | | | 16.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
|  | 80 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой в парах. Нижняя, верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Игра волейбол по упрощённым правилам. | | | | 21.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
|  | 81 |  |  | ОРУ спец. «беговые».Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой в парах. Нижняя, верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Игра волейбол по упрощённым правилам. | | | | 22.03 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, эстафета, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
|  | 82 |  |  | ОРУ спец. «беговые».Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой в парах. Нижняя, верхняя прямая подача. Развитие силовых способностей. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Игра волейбол по упрощённым правилам. | | | | 4.04 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
|  | 83 |  |  | Развитие координационных способностей. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | | | | 5.04 | Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам |  |
|  | 84 |  |  | Развитие координационных способностей. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | | | | 6.04 | Игра в нападении. Прямой нападающий удар. Игра волейбол по правилам |  |
|  | 85 |  |  | Развитие координационных способностей. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Элементы релаксация аутотренинга. (общие представления) | | | | 11.04 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
|  | 86 |  |  | Развитие координационных способностей. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | | | | 12.04 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
|  | 87 |  |  | Развитие координационных способностей. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | | | | 13.04 | ОРУ, стойка, перемещения, передачи, прием мяча, подача, игра, нападающий удар |  |
| 88 | Легкая атлетика | 15 | Инструктаж по ТБ. I юношеские Олимпийские игры. Высокий старт. Бег с ускорением, спец. беговые упражнения, развитие скоростных качеств. | | | | 18.04 | Инструктаж, ОРУ, разновидности бега,ускорения, тест, эстафета, игры |  |
|  | 89 |  |  | ОРУ спец. «беговые». В/старт до 10-15 м., бег с ускорением по дистанции 40-50 м. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Тестирование подъёма туловища за 1 мин. Из положения, лёжа на спине. Тестирование челночного бега 3\*10м. П/игра «Уличные вышибалы». | | | | 19.04 | ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры |  |
|  | 90 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые».В/старт до 30-30 м., бег с ускорением по дистанции 40-50 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование прыжка в длину с места. Метание мяча 150гр. С двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м ширина. П/игра «Снайвыш». | | | | 20.04 | ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры |  |
|  | 91 |  |  | В/старт до 30-40 м., бег с ускорением по дистанции 40-50 м. Развитие скоростно-силовых качеств.Тестирование прыжка через скакалку, 20 сек., раз. Тестирование наклона вперёд из положения, сидя. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. Упражнение на внимание. П/игра «Зальная лапта». | | | | 25.04 | ОРУ, разновидности бега,ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие  скорости и скоростно-силовых качеств. |  |
|  | 92 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые».  В/старт до 30-40 м. Развитие скоростных качеств. Тестирование бега 30 м. Тестирование подтягивания на высокой перекладине. Старты из различных И.П Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м ширина. П/игра «Зальная лапта». | | | | 26.04 | ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие скорости и скоростно-силовых качеств |  |
|  | 93 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Бег в равномерном темпе до 10 мин. Тестирование бега на 60м. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игра «Зальная лапта» или «Гибрид». | | | | 27.04 | ОРУ, разновидности бега,ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие скорости и скоростно-силовых качеств |  |
|  | 94 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Бег в равномерном темпе до 10 мин. Развитие выносливости. Старты из различных И.П. Тестирование бега на 500м. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность по заданному коридору 3м – ширина. П/игра «Зальная лапта» или «Гибрид». | | | | 3.05 | ОРУ, разновидности бега,ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие скорости и скоростно-силовых качеств |  |
|  | 95 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность. Развитие выносливости. Бег до 15 минут. П/и «Метко в цель». | | | | 4.05 | ОРУ, разновидности бега,ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие скорости и скоростно-силовых качеств |  |
|  | 96 |  |  | ОРУ спец. «беговые». Тестирование метание мяча 150гр. с двух, трёх бросковых шагов на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Развитие выносливости. Бег до 15 минут. П/игра «Защита ворот». | | | | 5.05 | ОРУ, разновидности бега,  ускорения, тест, эстафета, игры, метания, развитие скорости и скоростно-силовых качеств |  |
|  | 97 |  |  | ОРУ спец. «беговые. Тестирование броска набивного мяча: м-3 кг; д-2 кг из положения, сидя на полу. Тестирование бега на 1000м. Развитие выносливости. П/игра «Вышибалы» | | | | 10.05 | ОРУ, разновидности бега,ускорения, тест, эстафета, игры , развитие выносливости |  |
|  | 98 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Развитие выносливости. Бег 2000 метров. П/игра  «Двойная переброска», «Футбол». | | | | 11.05 | ОРУ, разновидности бега,ускорения, тест, эстафета, игры, развитие выносливости |  |
|  | 99 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Развитие выносливости. Бег 2000 метров. П/игра «Гибрид»,  «Два капитана», «Русская лапта», «Двойная переброска». | | | | 12.05 | ОРУ, бег, игры |  |
|  | 100 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Развитие выносливости. Бег 2000 метров. . П/игра «Футбол»  «К своим капитанам». | | | | 16.05 | ОРУ, бег, игры |  |
|  | 101 |  |  | Развитие выносливости. Бег 2000 метров. П/игра «Футбол»  «К своим капитанам». | | | | 17.05 | ОРУ, бег, игры |  |
|  | 102 |  |  | ОРУ спец. «прыжковые». Развитие выносливости. Тестирование бега 2000 метров. П/игры по выбору Итоги года. Задание на лето. Игры по выбору учащихся. | | | | 18.05 |  |  |

**Учебно-методическое обеспечение**

Л.Б.Кофман., Настольная книга учителя физической культуры.-М., «Физкультура и спорт»,1998

В.И.Ковалько., Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы.-М., «Вако», 2005

Ю.И.Портных., Спортивные и подвижные игры.-М., «Физкультура и спорт», 1977

Г.П.Богданов.,Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы.-М., «Просвещение»,1986

Г.П.Богданов.,Лыжный спорт в школе.-М., «Просвещение»,1975

Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 кл.-М., 1997

**Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение**

Щит баскетбольный игровой

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Бревно гимнастическое напольное

Канат для лазания

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания

Обручи гимнастические

Комплект матов гимнастических

Скакалки гимнастические

Перекладина навесная

Набор для метания(мячи150г,т/мячи, гранаты)

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

Оборудование полосы препятствий

Скамейка для пресса

Мостик гимнастический

Конь гимнастический

Козёл гимнастический

Медбол 1 кг

Медбол 2 кг

Медбол 3кг

Комплект для прыжков в высоту

Эстафетные палочки