

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 5-7 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

- ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”, 2011;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы М. “Просвещение”, 2010;
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №16
- Программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – Москва «Просвещение», 2011;

В 5-7 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой, футбол, мини футбол, плавание заменяется волейболом и баскетболом. Для прохождения теоретических сведений выделено время как в процессе уроков, так и отдельно четыре часа в конце учебного года.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 КЛАСС

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах.

*Спортивные игры.* Баскетбол. Игра по правилам.

*Волейбол. Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса**

***Учащийся 5 класса научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Обучающийся 5 класса научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Обучающийся 5 класса получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Обучающийся 5 класса научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в

процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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 прыжках (в высоту и длину);

***Обучающийся 5 класса получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

### **Критерии оценивания:**

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен

образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### *Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты** - здоровье сберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся - урок

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках физической культуры непременно используется меж предметная связь:

- ОБЖ – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

### **Требования к учащимся:**

**Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы.**

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 6 КЛАСС**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных

спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

*Спортивные игры. Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса**

***Обучающийся 6 класса научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

**.Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Обучающийся 6 класса научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха

и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### ***Обучающийся 6 класса получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование**

#### ***Обучающийся 6 класса научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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 прыжках (в высоту и длину);

***Обучающийся 6 класса получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

**Критерии оценивания:**

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

## **Итоговые оценки**

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты** - здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся - урок

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической

культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- ОБЖ – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

#### **Требования к учащимся:**

**Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы.**

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7 КЛАСС

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах.

*Спортивные игры.* Баскетбол. Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Требования к уровню подготовки выпускников 7 класса**

***Обучающийся 7 класса научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

**.Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Обучающийся 7класса научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Обучающийся 7класса получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

### ***Обучающийся 7 класса научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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 прыжках (в высоту и длину);

### ***Обучающийся 7 класса получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

### **Критерии оценивания:**

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### **Итоговые оценки**

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты** - здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся - урок

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- ОБЖ – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика – расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

#### **Требования к учащимся:**

**Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы.**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

**5 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4х10 м, сек	11.5	12.0	12.5	11.7	12.2	12.7
2	Бег 30 м, сек	5.2	5.6	6.0	5.5	6.0	6.5
3	Бег 60 м, сек	10,2	10,8	11,4	10,4	10,9	11,6
4	Кросс 1500м	8м. 50сек	9м.30сек	10м.0сек	9м.00сек	9м.40сек	10м.30сек
5	Прыжки в длину с места	185	175	160	175	160	130
6	Прыжок в длину с разбега	340	300	260	300	260	220
7	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	6	4	1	19	14	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	18	13
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок через скакалку, 1 мин, раз	95	90	80	100	95	90
12	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
13	Наклоны вперед из положения сидя	+10	+6	-2	+15	+8	-4

14	Прохождение дистанции 1км (лыжная подготовка)	6м 30сек	7м 00сек	7м 30сек	7м 00сек	7м 30сек	8м10сек
15	Прохождение дистанции 2км (лыжная подготовка)	13м.00сек	14м.00сек	16м.00сек	14м.30сек	15м.00сек	16м.40сек

**6 класс.**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек.	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, сек	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

**7 класс.**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, сек.	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, сек.	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин.	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0 9.9	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.7	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7		9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300 1350	700	850-1000	1100

			12	950	1100-1200	1400	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1450	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1500	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350		900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		Подтягивание на низкой перекладине (девочки)	11				4	10-14	19
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля	Дата	
						План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическое занятие	Изучение нового материала	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. Теоретическое занятие	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(150 м)	Текущий		
2	Легкая атлетика. Спринтерский бег,	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
3	Легкая атлетика. Спринтерский бег,	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
4	Легкая атлетика. эстафетный бег	Совершенствования	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		

			скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.				
5	Легкая атлетика. эстафетный бег	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Оценка бега на 60 м.		
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий		
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий		
8	Легкая атлетика.	Совершенст-	Прыжок с 7-9 шагов	Уметь: прыгать в	Текущий		

	Метание	вования	разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель			
9	Легкая атлетика. Метание	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега		
10	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий		
11	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Текущий		
<b>Спортивные игры (45 ч): волейбол (18ч) и баскетбол (27ч)</b>							
12	Волейбол. ТБ. Теоретическое	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в	Уметь: играть в волейбол по	Текущий		

	занятие		стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Теоретическое занятие	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия			
13	Волейбол. Стойка игрока	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
14	Волейбол. Стойка игрока	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений		
15	Волейбол. Передвижение в стойке	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений		

16	Волейбол. Передвижение в стойке	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
17	Волейбол. Передача мяча	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
18	Волейбол. Передача мяча	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
19	Волейбол. Передача мяча сверху	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху		

			над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	действия			
20	Волейбол. Передача мяча сверху	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять пра- вильно технические действия	Текущий		
21	Волейбол. Прием мяча	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять пра- вильно технические действия	Текущий		
22	Волейбол. Прием мяча	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять пра- вильно технические действия	Текущий		

			мини-волейбол.				
23	Волейбол. Нижняя подача	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
24	Волейбол. Нижняя подача	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками		
25	Волейбол. Поддача с 3-6 м	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий		
26	Волейбол. Поддача с	Комплексный	Передвижения в	Уметь: играть в	Текущий		

	3-6 м		стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия			
27	Волейбол. Эстафеты. мини - волейбол	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи		
28	Волейбол. Эстафеты. мини - волейбол	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи		
29	Волейбол. ОФП. Мини-волейбол	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча	Уметь: играть в волейбол по	Оценка техники нижней прямой		

			двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	подачи		
30	Баскетбол. ТБ. Теоретическое занятие	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетболе. Теоретическое занятие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
31	Баскетбол. Стойки и передвижения	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
32	Баскетбол. Стойки и передвижения	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий		

			<p>Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>выполнять правильно технические действия в игре</p>			
33	Баскетбол. Ведение мяча	Комплексный	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p>Оценка техники стойки и передвижений игрока</p>		
34	Баскетбол. Ведение мяча	Комплексный	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>	<p>Текущий</p>		

			помощью двигательных действий.				
35	Баскетбол. Остановка прыжком	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
36	Баскетбол. Развитие координационных способностей	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
37	Баскетбол. Ловля мяча	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно	Оценка техники ведения мяча на месте		

			на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	технические действия в игре			
38	Баскетбол. Ловля мяча 2мя руками		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
39	Баскетбол. Развитие координационных способностей	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
40	Баскетбол. Бросок мяча	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий		

			Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	правилам; выполнять правильно технические действия в игре			
41	Баскетбол. Бросок мяча	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
42	Баскетбол. Бросок мяча внизу	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с изменением направления		
43	Баскетбол. Игра в мини-баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий		

			двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	выполнять правильно технические действия в игре			
44	Баскетбол. Бросок мяча от головы	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
45	Баскетбол. Развитие координационных способностей	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска снизу в движении		
46	Баскетбол.	Комплексный	Стойка и передвижения	Уметь: играть в	Текущий		

	Сочетание приемов		игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре			
47	Баскетбол. Сочетание приемов	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
48	Баскетбол. Позиционное нападение	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

			координационных качеств.				
49	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
50	Баскетбол. Вырывание, выбивание	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места		
51	Баскетбол. Вырывание, выбивание	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		

			мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.				
52	Баскетбол. Взаимодействие 2х игроков	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять пра- вильно технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места		
53	Баскетбол. Взаимодействие 2х игроков	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять пра- вильно технические действия в игре	Текущий		
54	Баскетбол. Развитие координационных способностей		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять пра- вильно технические	Текущий		

			игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	действия в игре			
55	Баскетбол. Развитие координационных способностей		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении		
56	Баскетбол. Закрепление пройденного материала		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>							
57	Лыжи. ТБ. Теоретическое занятие	Изучение нового материала	Скользкий шаг. Теоретическое занятие	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
58	Лыжи. Одновременный бесшажный ход.	Изучение нового материала	Одновременный бесшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие	Техника передвижения		

				физ-х кач-в			
59	Лыжи. Попеременный двухшажный ход.	Изучение нового материала	Попеременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
60	Лыжи. Одновременный двухшажный ход.	Изучение нового материала	Одновременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
61	Лыжи. Ход без палок	Изучение нового материала	Коньковый ход без палок.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
62	Лыжи. Ход без палок	Изучение нового материала	Коньковый ход без палок.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
63	Лыжи. Ход без палок	Изучение нового материала	Коньковый ход без палок.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
64	Лыжи. Спуск в высокой стойке.	Изучение нового материала	Спуск в высокой стойке.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
65	Лыжи. Подъём «ёлочкой».	Комбинированный	Подъём «ёлочкой».	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
66	Лыжи. Торможение «плугом».	Комбинированный	Торможение «плугом».	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
67	Лыжи. Игры на лыжах.	Комбинированный	Игры на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			

68	Лыжи. Игры на лыжах.	Комбинированный	Игры на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
69	Лыжи. Непрерывное передвижение	Комбинированный	Непрерывное передвижение.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 1км		
70	Лыжи. Игры на лыжах.	Учётный	Игры на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
71	Лыжи. Игры на лыжах.	Комбинированный	Игры на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
72	Лыжи. двухшажный ход	Учётный	Попеременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
73	Лыжи. бесшажный ход	Учётный	Одновременный бесшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
74	Лыжи. Спуски и подъёмы.	Учётный	Спуски и подъёмы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>							
75	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Теоретическое занятие	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий		

			<p>Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Теоретическое занятие</p>				
76	<p>Гимнастика Висы. Строевые упражнения</p>	Комплексный	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	Текущий		
77	<p>Гимнастика. Висы. Строевые упражнения</p>	Комплексный	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	Текущий		

78	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий		
79	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий		
80	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе.		

			способностей.				
81	Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием, но восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
82	Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
83	Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		

			палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.				
84	Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
85	Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий		
86	Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения	Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка		

			способностей.				
87	Гимнастика Акробатика	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
88	Гимнастика Акробатика	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
89	Гимнастика Акробатика	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
90	Гимнастика Акробатика	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		
91	Гимнастика Акробатика	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий		

			назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.				
92	Гимнастика Акробатика	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках		
<b>Легкая атлетика (6 ч)</b>							
93	Легкая атлетика Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Теоретическое занятие	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий		
94	Легкая атлетика Бег на средние дистанции	Совершенствования		Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)	Текущий		
95	Легкая атлетика Спринтерский бег,	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий		
96	Легкая атлетика	Комбинированный	Высокий старт (до 10-				

	Спринтерский бег,		15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений				
97	Легкая атлетика Спринтерский бег,	Совершенствования	Высокий старт ( <b>до 10-15 м</b> ), бег с ускорением ( <b>40-50 м</b> ), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий		
98	Легкая атлетика эстафетный бег	Совершенствования	Высокий старт ( <b>до 10-15 м</b> ), бег с ускорением ( <b>50-60 м</b> ), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета ( <b>передача палочки</b> ). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий		
99	Единоборства (1 ч)	Учетный	История развития «единоборств» в России. Правила единоборств. Техника безопасности на	Знать: Правила, технику безопасности.	Текущий		

			занятиях единоборствами				
100	Мини футбол (1 ч)	Учетный	История развития «мини футбола» в России. Правила мини футбола.	Знать: правила мини футбола.	Текущий		
101	Футбол (1ч)	Изучение нового материала	История развития «футбола» в России. Правила футбола.	Знать: правила футбола.	Текущий		
102	Плавание (1 ч)	Комбиниро- ванный	История развития «плавания» в России. Техника безопасности на занятиях плаванием.	Знать: Технику безопасности.	Текущий		

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата	
						План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
1	Легкая атлетика. теоретическое занятие. ТБ. Спринтерский бег	Вводный	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Теоретическое занятие	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		
2	Легкая атлетика. Спринтерский бег	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		
3	Легкая атлетика. Спринтерский бег	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		

			физических качеств				
4	Легкая атлетика . эстафетный бег	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 х 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий		
5	Легкая атлетика . эстафетный бег	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Оценка бега 60м.		
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на даль- ность	Текущий		
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на даль- ность	Оценка техники прыжка в длину		

			качеств. Терминология метания.				
8	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий		
9	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники метания мяча в цель		
10	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий		
11	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Учетный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Оценка бега 1000 м.		
<b>Спортивные игры (45 ч): волейбол (18ч) и баскетбол (27ч)</b>							
12	Волейбол. ТБ. Теоретическое занятие	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий		

			руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности. Теоретическое занятие	технические приемы			
13	Волейбол. Стойка игрока	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
14	Волейбол. Стойка игрока	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
15	Волейбол. Передвижение в стойке	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

			через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.				
16	Волейбол. Передвижение в стойке	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
17	Волейбол. Передача мяча	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
18	Волейбол. Передача мяча	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

			партнером. Игра по упрощенным правилам.				
19	Волейбол. Передача мяча сверху	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах		
20	Волейбол. Передача мяча сверху	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах		
21	Волейбол. Прием мяча	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

			подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам				
22	Волейбол. Прием мяча	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
23	Волейбол. Нижняя подача	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах		
24	Волейбол. Нижняя подача	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий		

			двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	технические приемы			
25	Волейбол. Поддача с 3-6 м	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
26	Волейбол. Поддача с 3-6 м	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

			<p>прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>				
27	<p>Волейбол. Эстафеты. мини - волейбол</p>	Совершенствования	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Оценка техники нижней прямой подачи мяча</p>		
28	<p>Волейбол. Эстафеты. мини - волейбол</p>	Совершенствования	<p>Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы</p>	<p>Текущий</p>		

			нападения. Игра по упрощенным правилам				
29	Волейбол. ОФП. Мини-волейбол	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча снизу двумя в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
30	Баскетбол. ТБ. Теоретическое занятие	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Теоретическое занятие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
31	Баскетбол, стойки и передвижения	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

			приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.				
32	Баскетбол, стойки и передвижения	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
33	Баскетбол, ведение мяча	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
34	Баскетбол. Ведение	Комбинированный	Стойки и передвижения	Уметь: играть в	Оценка техники		

	мяча		игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	ведения мяча с изменением направления и высоты отскока		
35	Баскетбол. Остановка прыжком	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
36	Баскетбол, развитие координационных способностей	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

			Развитие координационных способностей				
37	Баскетбол, ловля мяча	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
38	Баскетбол, ловля мяча 2мя руками	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3 х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
39	Баскетбол, развитие координационных способностей	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя	Уметь: играть в баскетбол, но упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

			руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей				
40	Баскетбол, бросок мяча	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча		
41	Баскетбол, бросок мяча	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча		
42	Баскетбол, бросок мяча внизу	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в		

			Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей	правилам; выполнять технические приемы	движении после ловли мяча		
43	Баскетбол, игра в мини-баскетбол	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
44	Баскетбол, бросок мяча от головы	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

45	Баскетбол, развитие координационных способностей	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
46	Баскетбол, сочетание приемов	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
47	Баскетбол, сочетание приемов	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

			движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей.				
48	Баскетбол, позиционное нападение	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
49	Баскетбол, нападение быстрым прорывом	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
50	Баскетбол, вырывание, выбивание	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки		

			сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	правилам; выполнять технические приемы			
51	Баскетбол, вырывание, выбивание	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки		
52	Баскетбол. Взаимодействие 2х игроков	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		

			места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.				
53	Баскетбол, взаимодействие 2х игроков	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
54	Баскетбол, развитие координационных способностей	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места		

55	Баскетбол, развитие координационных способностей	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
56	Баскетбол, закрепление пройденного материала	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 x 1). Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий		
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>							
57	Лыжи. теоретическое занятие. Скользящий шаг	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Теоретическое занятие	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
58	Лыжи. Попеременный	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук.	Уметь передвигаться на	Техника передвижения		

	двухшажный ход		Работа ног	лыжах. Развитие физ-х кач-в			
59	Лыжи. Попеременный двухшажный ход	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
60	Лыжи. Одновременный бесшажный ход	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
61	Лыжи. Одновременный бесшажный ход	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
62	Лыжи. Одновременный двухшажный ход	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
63	Лыжи. Одновременный двухшажный ход	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
64	Лыжи. Коньковый ход без палок	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
65	Лыжи. Спуск наискось	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
66	Лыжи. Подъём ступающим шагом	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
67	Лыжи. Торможение упором	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие	Техника спуска и подъёма		

				физ-х кач-в			
68	Лыжи. Игры на лыжах	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
69	Лыжи. Игры на лыжах	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в			
70	Лыжи. Непрерывное передвижение	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения 2 км		
71	Лыжи. Скользящий шаг	Учётный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
72	Лыжи. Попеременный двухшажный ход	Учётный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
73	Лыжи. Одновременный бесшажный ход	Учётный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
74	Лыжи. Спуски и подъёмы	Учётный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>							
75	Гимнастика. теоретическое занятие. ТБ. Висы. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		

			присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Теоретическое занятие				
76	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		
77	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		
78	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед нога врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		

			силовых способностей.				
79	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед нога врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий		
80	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения упражнений		
81	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		
82	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		

			способностей.				
83	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		
84	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		
85	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий		
86	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка		

87	Гимнастика. Акробатика. Лазание	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
88	Гимнастика. Акробатика. Лазание	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
89	Гимнастика. Акробатика. Лазание	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
90	Гимнастика. Акробатика. Лазание	Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
91	Гимнастика.	Совершенствования	Выполнение	Уметь: выполнять	Текущий		

	Акробатика. Лазание		комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	акробатические элементы раздельно и в комбинации			
92	Гимнастика. Акробатика. Лазание	Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м		
<b>Легкая атлетика (6 ч)</b>							
93	Легкая атлетика. Теоретическое занятие. ТБ Спринтерский бег,	Комбинированный	Высокий Старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные бе- говые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструк.таж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге. Теоретическое занятие	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
94	Легкая атлетика Спринтерский бег,	Комбинированный	Высокий Старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные бе- говые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
95	Легкая атлетика	Комбинированный	Высокий старт (15—30	Уметь: бегать с	Текущий		

	Спринтерский бег,		м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	максимальной скоростью (60 м)			
96	Легкая атлетика Спринтерский бег,	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
97	Легкая атлетика эстафетный бег	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
98	Легкая атлетика эстафетный бег	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Оценка бега 60 м.		
99	Единоборства (1 ч)	Учетный	История развития «единоборств» в России. Правила единоборств. Техника безопасности на занятиях единоборствами	Знать: Правила, технику безопасности.	Текущий		
100	Мини футбол (1 ч)	Учетный	История развития «мини футбола» в России. Правила мини футбола.	Знать: правила мини футбола.	Текущий		
101	Футбол (1ч)	Изучение нового	История развития	Знать: правила	Текущий		

		материала	«футбола» в России. Правила футбола.	футбола.			
102	Плавание (1 ч)	Комбинированный	История развития «плавания» в России. Техника безопасности на занятиях плаванием.	Знать: Технику безопасности.	Текущий		

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контрол я	Дата	
						План	Факт
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	

**Легкая атлетика (11 ч)**

1	Легкая атлетика теоретическое занятие. ТБ. Спринтерский бег	Вводный	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Теоретическое занятие	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
2	Легкая атлетика спринтерский бег	Совершенствован ия	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
3	Легкая атлетика спринтерский бег	Совершенствован ия	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
4	Легкая атлетика эстафетный бег	Совершенствован ия	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
5	Легкая атлетика эстафетный бег	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Оценка бега 60 м.		
6	Легкая атлетика прыжок в длину способом «согнув ноги»	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега;	Текущий		
7	Легкая атлетика прыжок в длину способом «согнув ноги»	Комбинированный	Прыжок в длину на результат. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега;	Прыжок в длину на результат.		
8	Легкая атлетика метание малого мяча	Комбинированный	Правила соревнований, но метанию Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ Метание теннисного мяча	Уметь: метать мяч на дальность	Текущий		

			на дальность и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.				
9	Легкая атлетика метание малого мяча	Учетный	Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	Уметь: метать мяч на дальность	Метание малого мяча на дальность		
10	Легкая атлетика бег на средние дистанции	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		
11	Легкая атлетика Бег на средние дистанции	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		
<b>Спортивные игры (45 ч): волейбол (18 ч) и баскетбол (27 ч)</b>							
12	Волейбол. Теоретическое занятие	Прохождение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках. Теоретическое занятие	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
13	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках. Теоретическое занятие	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
14	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		

			Теоретическое занятие				
15	Волейбол. Прием и передача мяча	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку		
16	Волейбол. Прием и передача мяча	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку		
17	Волейбол. Прием мяча после передачи	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку		
18	Волейбол. Прием мяча после передачи	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку		

19	Волейбол. Поддача мяча	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным. правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
20	Волейбол. Поддача мяча	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным. правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку		
21	Волейбол. Поддача мяча	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
22	Волейбол. Нападающий удар	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
23	Волейбол. Нападающий удар	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		

			ченной площадке. Игра по упрощенным правилам				
24	Волейбол. Нападающий удар	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча		
25	Волейбол. Техника защитных действий	Совершенствования	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		Текущий		
26	Волейбол. Техника защитных действий	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
27	Волейбол. Тактика игры	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
28	Волейбол. Тактика игры	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		

			свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.				
29	Волейбол. Тактика игры	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		
30	Баскетбол. Теоретическое занятие	Изучение нового материала	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Теоретическое занятие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
31	Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки и повороты	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Теоретическое занятие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		

32	Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки и повороты	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Теоретическое занятие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
33	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
34	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
35	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и	Уметь: играть в баскетбол по	Оценка техники		

		ванный	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.	упрощенным правилам	ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления		
36	Баскетбол. Ведение мяча	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
37	Баскетбол. Ведение мяча	Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
38	Баскетбол. Ведение мяча	Изучение нового материала	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам		

				сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
39	Баскетбол. Бросок мяча	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
40	Баскетбол. Бросок мяча	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
41	Баскетбол. Бросок мяча в движении	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением		

42	Баскетбол. Бросок мяча в движении	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий		
43	Баскетбол. Штрафной бросок	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий		
44	Баскетбол. Штрафной бросок	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
45	Баскетбол. Тактика игры	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
46	Баскетбол. Тактика игры	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Оценка техники передачи		

			одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x ], 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	правилам	мяча в тройках со сменой места		
47	Баскетбол. Техника защитных действий	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x ], 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
48	Баскетбол. Техника защитных действий	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
49	Баскетбол. Зонная система защиты	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
50	Баскетбол. Зонная система защиты	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 к2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
51	Баскетбол.	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и	Уметь: играть в	Текущий		

	Развитие кондиционных способностей	ванный	остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 к2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	баскетбол по упрощенным правилам			
52	Баскетбол. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 х1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
53	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 х1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
54	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 х1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники штрафного броска		
55	Баскетбол. Закрепление полученных навыков	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	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		

			быстрым прорывом ( 2 х 1 , 3 х 1 ). Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
56	Баскетбол. Закрепление полученных навыков	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 1 , 3 х 1 ). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий		
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>							
57	Лыжи. теоретическое занятие. ТБ. Лыжные ходы	Комбинированный	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Теоретическое занятие	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
58	Лыжи Лыжные ходы	Комбинированный	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
59	Лыжи Лыжные ходы	Комбинированный	Попеременный двушажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
60	Лыжи Лыжные ходы	Комбинированный	Попеременный двушажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
61	Лыжи Лыжные ходы	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
62	Лыжи Лыжные	Комбинированный	Одновременный двушажный ход. Схема	Уметь	Техника		

	ходы	й	движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	передвижен ия		
63	Лыжи Лыжные ходы	Комбинированный	Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижен ия		
64	Лыжи Техника спуска	Комбинированный	Изменение стоек спуска. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
65	Лыжи Техника подъёма	Комбинированный	Подъём скользящим шагом. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
66	Лыжи Поворот «плугом»	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
67	Лыжи Игры на лыжах	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижен ия.		
68	Лыжи Игры на лыжах	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижен ия		
69	Лыжи Непрерывное передвижение	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвиж-ия 2 км		
70	Лыжи Лыжные ходы	Учётный	Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижен ия		
71	Лыжи Лыжные ходы	Учётный	Попеременный двушажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на	Техника передвижен		

				лыжах. Развитие физ-х кач-в	ия		
72	Лыжи Лыжные ходы	Учётный	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
73	Лыжи Спуски и подъёмы	Учётный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
74	Лыжи Спуски и подъёмы	Учётный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>							
75	Гимнастика теоретическое занятие. Висы. Строевые упражнения	Разучивание нового материала	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Теоретическое занятие	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий		
76	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий		
77	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	Совершенствование	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий		

			подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.				
78	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	Совершенствование	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий		
79	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	Совершенствование	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий		
80	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания.		
81	Гимнастика Опорный прыжок	Разучивание нового материала	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий		
82	Гимнастика Опорный прыжок	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	Уметь: выполнять	Текущий		

			Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	опорный прыжок			
83	Гимнастика Опорный прыжок	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий		
84	Гимнастика Опорный прыжок	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий		
85	Гимнастика Опорный прыжок	Совершенствование	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения комплекса ОРУ		
86	Гимнастика Опорный прыжок	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опор- ный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка		
87	Гимнастика Акробатика. Лазание	Разучивание нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раз- дельно и в комбинации	Текущий		
88	Гимнастика Акробатика.	Совершенствование	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из	Уметь: выполнять акробатические	Текущий		

	Лазание		положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	упражнения раздельно и в комбинации			
89	Гимнастика Акробатика. Лазание	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 и в комбинации	Текущий		
90	Гимнастика Акробатика. Лазание	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Текущий		
91	Гимнастика Акробатика. Лазание	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Текущий		
92	Гимнастика Акробатика. Лазание	Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние		
<b>Легкая атлетика (6 ч)</b>							

93	Легкая атлетика теоретическое занятие. Спринтерский бег,	Комбинированный	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Теоретическое занятие	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
94	Легкая атлетика Спринтерский бег,	Комбинированный	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
95	Легкая атлетика Спринтерский бег,	Совершенствования	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
96	Легкая атлетика Спринтерский бег,	Совершенствования	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
97	Легкая атлетика эстафетный бег	Совершенствования	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий		
98	Легкая атлетика эстафетный бег	Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» - 9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с; «4» - 10,4 с; «3»- 10,9 с.		
99	Единоборства (1 ч)	Учетный	История развития «единоборств» в России. Правила единоборств. Техника безопасности на занятиях единоборствами	Знать: Правила, технику безопасности.	Текущий		
100	Мини футбол (1 ч)	Учетный	История развития «мини футбола» в России. Правила мини футбола.	Знать: правила мини футбола.	Текущий		

101	Футбол (1ч)	Изучение нового материала	История развития «футбола» в России. Правила футбола.	Знать: правила футбола.	Текущий		
102	Плавание (1 ч)	Комбинированный	История развития «плавания» в России. Техника безопасности на занятиях плаванием.	Знать: Технику безопасности.	Текущий		