

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
«Школа будущего»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

(указать предмет, курс, модуль)

Класс: 7

Количество часов 70

Учитель Тимофеева Светлана Юрьевна

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Москва: Просвещение, 2011г.)

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

1. Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 7 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к

своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Согласно учебному плану МБОУ СОШ «Школа будущего» на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 70 ч, из расчета 2 ч в неделю в VII классе.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика)

2. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик 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 учетом 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик 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, прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 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);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Контрольные нормативы для учащихся 7 классов

		7 класс		
		3	4	5
Прыжок в длину с места	М	155	165	175
	Д	150	158	166
Прыжок в высоту	М	95	105	115
	Д	90	95	105
Метание мяча	М	25	29	36
	Д	17	19	23
Скакалка 20 сек., 30 сек. - 9кл.	М	42	44	46
	Д	46	48	50
30 м.	М	6.0	5,4	5,1
	Д	6.4	5,5	5,2
60 м.	М	11.1	10,4	9,8
	Д	11.2	10,6	10,3
1.5 км.-7 кл.	М	9,00	8.30	8,00
	Д	9,30	9.00	8,30

3. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная 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, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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 приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		7
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	18
3	Спортивные игры (баскетбол)	8
4	Гимнастика с элементами акробатики	16
5	Кроссовая подготовка	9
6	Легкая атлетика	19

4. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса

№ уро ка	Тема Урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований стандарта		Вид контроля
				Учащиеся уметь	должны	
1	2	3	4	5		6
Легкая атлетика -11 часов						
1	Вводный инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		текущий
2	Высокий старт. Линейные эстафеты	комбинированный	Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		текущий
3	Высокий старт. Передача эстафетной палочки	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3x30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		текущий
4	Высокий старт	совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 50 метров (2 серии). Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		текущий
5	Высокий старт	контрольный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		зачетный

6	Бег 100 м на результат	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	текущий
7	Прыжок в длину	изучение нового материала	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега	текущий
8	Метание теннисного мяча	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень	текущий
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований в метании	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень	текущий
10	Бег на средние дистанции Бег 1000 м	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1000 м. Подвижные игры. История зарождения современных Олимпийских игр. Развитие выносливости	Пробегать среднюю беговую дистанцию	текущий
11	Бег 1000 м на результат	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м на результат	Пробегать среднюю беговую дистанцию	зачетный
Кроссовая подготовка - 5 часов					
12	Бег по пересеченной местности, преодолении е препятствий	комплексный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий

13	Равномерный бег. Бег в гору	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
14	Равномерный бег. Бег по песку.	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
15	Равномерный бег. Бег по песку.	комплексный	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
16	Равномерный бег. Бег по песку	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий
Гимнастика -16 часов					
17	Смешанные висы. Подъем переворотом	изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, висы	текущий
18	Смешанные висы. Подъем переворотом	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых качеств	Выполнять строевые упражнения, висы	текущий
19	Подъем переворотом в упор	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы	текущий
20	Размыкание и смыкание на месте	совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Сед ноги врозь. Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы	текущий

21	Контрольная работа по теме «Легкая атлетика. Гимнастика»	учетный		Показать знания, приобретенные на уроках	зачетный
22	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	текущий
23	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	текущий
24	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	текущий
25	Опорный прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса упражнений с обручем	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	текущий

26	Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке	совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, прыжок опорный	текущий
27	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем	учетный	Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Развитие скоростно- силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, прыжок опорный	оценка техники опорного прыжка
28	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации	изучение нового материала	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий
29	Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема	комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных движений	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий

30	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов	совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий
31	Выполнение комбинации из разученных приемов.	совершенствования	Выполнение комбинации из разученных приемов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий
32	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние	учетный	Выполнение двух кувырков слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние. ОРУ с предметами. Развитие координационных движений.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	оценка техники выполнения кувырков; лазание по канату на расстояние 4,5,6 м
Спортивные игры (волейбол) – 18 часов					
33	Волейбол Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности при игре в волейбол	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий

34	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	комбинированный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
35	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча	совершенство вания	Стойки и передвижение 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.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущей
36	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку	совершенство вания	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 через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
37	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
38	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
39	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий

40	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	комплексный	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. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	
41	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	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 в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
42	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	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 в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
43	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону	совершенство вания	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 в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
44	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Позиционное нападение	комплексный	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 в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0) Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
45	Комбинации из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий

46	Тактика свободного нападения	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
47	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
48	Комбинация из разученных элементов. Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
49	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	совершенство вания	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий

50	Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Тактика свободного направления	комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в парах. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов					
51	Баскетбол Освоение правил игры	изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
52	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
53	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
54	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий

55.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон.	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
56.	Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
57	Отбор мяча. Бросок в кольцо	комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	текущий
58	Игра в баскетбол командным составом	учетный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Отбор мяча. Бросок в кольцо. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	зачетный

Легкая атлетика – 8 часов

59	Прыжок в высоту Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания»	изучение нового материала	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность	текущий
60	Метание теннисного мяча на дальность	комбинированный	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность	текущий

61	Прыжок в высоту с разбега.	учетный	Прыжок высоту с 7-9 шагов способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность	текущий
62	Спринтерский бег, эстафетный бег	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Бегать с максимальной скоростью	текущий
63	Метание мяча	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Знать технику метания мяча.	текущий
64	Эстафетный бег	комплексный	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.	текущий
65	Эстафетный бег	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Знать разновидности прыжков. Бегать с максимальной скоростью. Передавать эстафетную палочку.	текущий

66	Контрольное занятие по бегу на 1000 м	учетный	Высокий старт. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	Бегать с максимальной скоростью	зачетный
Кроссовая подготовка – 4 часов					
67	Бег по пересеченной местности, Преодоление препятствий	комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе	текущий
68	Бег в гору. Преодоление препятствий	совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе	текущий
69	Равномерный бег по пересеченной местности	совершенствования	Равномерный бег (15 мин) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий
70	Бег на 2000 м	учетный	Бег на 2000м. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	зачетный