Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицко - Урайская основная общеобразовательная школа»
Рыбно - Слободского муниципального района РТ

«Рассмотрено»	«Согласовано»	« Утверждено»
Руководитель ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор школы
_____ Артамонова Л.С.	_____ Речкалова Н.В.	_____ Мухаммаджанов Р.М.
Протокол № 1 от 28.08.2017 г.	28.08.2017г.	Приказ № 42 од от 29.08.2017 г.

Рабочая программа
по физической культуре для 7-го класса

Рассмотрено и принято на
заседании педагогического совета
Протокол № 1, от «29» августа , 2017 г.

2017 – 2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочий план разработан на основе стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (ФСОО-2004) «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

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

Рассмотренное программа ФК Государственного стандарта общего образования уроки раздела плавания добавлены к разделу спортивные игры, из за отсутствие бассейна.

Основы знаний (теория) по физической культуры обучается в процессе урока, темы показаны курсивом.

В программе В. И. Ляха, А. А.. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные

позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

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

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Четверть			
		I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол		18		

3	Спортивная игра бадминтон		3		
4	Гимнастика с элементами акробатики	16			
5	Легкая атлетика	11			11
6	Лыжная подготовка			18	
7	Спортивная игра футбол			12	
	Спортивная игра баскетбол				12
8	Плавание				3
	Итого	27	21	30	26

Содержание программного
материала по физической культуре в 7 классе

по четвертям

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

1.1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. **Социально-психологические основы.**

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. **Культурно-исторические основы.**

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правша, дозировка).*

7-8 классы. Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Цели и задачи курса

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции

Ключевые ЗУНы, которые приобретут учащиеся за учебный период (ЗУНы соотнести со стандартом)

Знания, умения, навыки

Знать/ понимать

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

-Требования безопасности на занятиях физической культурой;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнени2й общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работа способности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**
осуществляется следующим образом:

«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 знании 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.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:
- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:
- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающяя

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

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан от 29.04.2010 г. №1763\10 «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ образовательными учреждениями Республики Татарстан»

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 31

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 к л а с с

№ урока	*Тема урока*	*Тип урока*	*Элементы содержания*	*Требования к уровню подготовленности обучающихся*	*Вид контроля*	*Дата проведения*		*Д/З*
						план	*факт*	
I четверть **Легкая атлетика (11 часов)**								
1	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по легкой атлетике.	Вводный	Высокий старт ***(20-40 м).*** Стартовый разгон. Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств. Инструктаж по легкой атлетике.	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью ***(60 м)***	Текущий	2.09		Комплекс-1

2	Высокий старт ***(20-40 м).*** *Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.*	Совершенст-вования	Высокий старт ***(20-40 м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью ***(60 м)***	Текущий	4.09		Комплекс-1
3	Бег по дистанции ***(50-60 м).***	Совершенст-вования	Высокий старт ***(20-40 м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств.	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью ***(60 м)***	Текущий	7.09		Комплекс-1
4	Высокий старт ***(20-40 м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Развитие скоростных качеств.	Совершенст-вования	Высокий старт ***(20-40 м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств.	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью ***(60 м)***	Текущий	9.09		Комплекс-1

5	Челночный бег ***(3 х 10).***	Учетный	Бег на результат ***(60 м)***. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Челночный бег ***(3 х 10).***	***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 е.; «3»- 10,9 с.	11.09		Комплекс-1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств**.** Правила соревнований по прыжкам в длину.	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	14.09		Комплекс-1
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание.	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча ***(150 г)*** с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	16.09		Комплекс-1

8	Метание мяча ***(150 г)*** с 3-5 шагов на дальность.	Комбиниро-ванный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча ***(150 г)*** с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	18.09		Комплекс-1
9	Прыжок в длину. *Значение нервной системы.*	Учетный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча ***(150 г)*** с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	М.: «5» - 360 см; «4» - 340 см; «3» - 320 см; д.: «5» - 340 см; «4» - 320 см; «3» -300 см	21.09		Комплекс-1
10	Бег на средние дистанции	Комбиниро-ванный	Бег ***(1500 м).*** Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	***Уметь:*** пробегать 1500 м	Без учета времени	23.09		Комплекс-1
11	Бег ***(1500 м).***	Комбиниро-ванный				25.09		Комплекс-1
Гимнастика (16 часов)								

12	Висы. Строевые упражнения Инструктаж ТБ по гимнастике	Разучивание нового мате-риала	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	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	28.09		Комплекс-2
13	Выполнение команд	Совершенст-вование	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	30.09		Комплекс-2

14	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	Совершенст-вование	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.	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	2.10		Комплекс-2
15	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты	Совершенст-вование	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 Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».	***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	5.10		Комплекс-2
16	Строевые приемы. *Развитие силовых способностей и гибкости.*	Совершенст-вование	Подъем переворотом в упор висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.			7.10		Комплекс-2

17	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».	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. М: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р.	9.10		Комплекс-2
18	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	12.10		Комплекс-2
19	Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Совершенствование				14.10		Комплекс-2
20	Опорный прыжок	Совершенствование				16.10		Комплекс-2
21	Эстафеты. *Физическая культура и ее значение в формирование ЗОЖ.*	Совершенствование				19.10		Комплекс-2
22	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	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	21.10		Комплекс-2

23	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	***Уметь:*** выполнять опорный прыжок	Оценка техники выполнения опорного прыжка	23.10		Комплекс-2
24	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 раздельно и в комбинации	Текущий	26.10		Комплекс-2
25	Кувырок вперед в стойку на лопатках«.Мост» из положения стоя без помощи (д.).	Совершенствование				28.10		Комплекс-2
26	Лазание по шесту в три приема.	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	30.10		Комплекс-2

27	Выполнения акробатических упражнений	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 раз-дельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения акробатических упражнений Ла-зание по канату на	2.11		Комплекс-2
II четверть(21 часов) **Спортивная игра волейбол (18ч.)**								
28	уВолейбол. ТБ по волейбол.	Прохождение нового мате-риала	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	11.11		Комплекс-3
29	Стойки и передвижения игрока.	Совершенст-вования		***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам		13.11		Комплекс-3
30	Нижняя прямая подача мяча. *Терминология волейбола.*	Совершенст-вования		***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам		16.11		Комплекс-3
31	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча	18.11		Комплекс-3

32	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	Совершенст-вования	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		сверху двумя ру-ками в парах че-рез сетку	20.11		Комплекс-3
33	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Совершенст-вования				23.11		Комплекс-3
34	Игра по упрощенным правилам.	Совершенст-вования				25.11		Комплекс-3
35	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	Совершенст-вования	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	27.11		Комплекс-3
36	Игровые задания на укороченной площадке.	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	30.11		Комплекс-3

37	Нападающий удар после под-брасывания партнером.	Совершенст-вования	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 под-брасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	2.12		Комплекс-3
38	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Совершенст-вования				4.12		Комплекс-3
39	Игра по упрощенным правилам.	Совершенст-вования				7.12		Комплекс-3
40	Нижняя прямая подача мяча	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	9.12		Комплекс-3
41	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Совершенст-вования	после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	11.12		Комплекс-3

42	Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача - удар).*		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	14.12		Комплекс-3
43	Тактика свободного нападения.	Совершенст-вования	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	Оценка техники нижней прямой подачи	16.12		Комплекс-3
44	Игра по упрощенным правилам.	Совершенст-вования				18.12		Комплекс-3
45	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Совершенст-вования				21.12		Комплекс-3
Спортивная игра бадминтон (3ч.)								
46	Бадминтон. Техника безопасности при игре в бадминтон.	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в бадминтон.	***Уметь:*** играть в бадминтон по упрощенным правилам; выполнять пра-вильно технические действия	Текущий	23.12		Комплекс-3
47	Техника игры в бадминтон.	Комплексный			Текущий	25.12		Комплекс-3

48	Игра в бадминтон.	Комплексный			Текущий	28.12		Комплекс-3
III четверть (30 часов) Лыжная подготовка (18 ч)								
49	Скользящий шаг.ТБ.	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . . Прохождение дистанции 1км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	13.01		Комплекс-4
50	Попеременный двухшажный ход. *Регуляция системы дыхания.*	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Прохождение дистанции 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	15.01		Комплекс-4
51	Одновременный бесшажный ход	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 2км.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	18.01		Комплекс-4
52	Одновременный двухшажный ход	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 3км.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	20.01		Комплекс-4
53	Лыжные ходы. Прохождение дистанции 3км	Комбинированный	Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Прохождение дистанции 3км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	22.01		Комплекс-4
54	Попеременный двухшажный ход	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . . Прохождение дистанции 3км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	25.01		Комплекс-4

55	Одновременный бесшажный ход	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . . Прохождение дистанции 3км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	27.01		Комплекс-4
56	Одновременный двухшажный ход	Комбинированный	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 3км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	29.01		Комплекс-4
57	Коньковый ход без палок.	Комбинированный	Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Прохождение дистанции 3км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	1.02		Комплекс-4
58	Изменение стоек спуска. *Олимпийские чемпионы РФ .*	Комбинированный	Изменение стоек спуска. Схема движения. Стойка. Работа рук. Раб Прохождение дистанции 3км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	4.02		Комплекс-4
59	Подъём скользящим шагом.	Комбинированный	Подъём скользящим шагом. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 3,5км .	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	6.02		Комплекс-4
60	Поворот «плугом»	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Прохождение дистанции 3,5км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	8.02		Комплекс-4
61	Игры на лыжах	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Прохождение дистанции 3,5км.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в		11.02		Комплекс-4

62	Непрерывное передвижение	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Прохождение дистанции 4км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвиж-ия 2 км	13.02		Комплекс-4
63	Скользящий шаг	Учётный	Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 4км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	15.02		Комплекс-4
64	Попеременный двухшажный ход	Учётный	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	18.02		Комплекс-4
65	Одновременный бесшажный ход	Учётный	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 4км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	20.02		Комплекс-4
66	Спуски и подъёмы. *Развития ФК и спорта в РФ*	Учётный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Прохождение дистанции 4км	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма	22.02		Комплекс-4
Спортивная игра футбол (12 часов)								

67	Футбол Инструктаж ТБ по футболу.	Изучение нового мате-риала	Стойки игрока. Ведение мяча. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения ,старты из различных положений. Сочетание приемов ведения, передачи мяча. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры.	***Уметь:*** играть в футбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	25.02		Комплекс-5
68	Ведение мяча.	Комбиниро-ванный	Ведение мяча. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения ,старты из различных положений.	***Уметь:*** играть в футбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	27.02		Комплекс-5
69	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Комбиниро-ванный	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъем.	***Уметь:*** играть в футбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	29.02		Комплекс-5
70	Остановка катящегося мяча.	Комбиниро-ванный	Стойки игрока. Ведение мяча. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения ,старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	***Уметь:*** играть в футбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	3.03		Комплекс-5

71	Комбинация из освоенных элементов техники.	Комбиниро-ванный	Стойки игрока. Ведение мяча. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения ,старты из различных положений. Сочетание приемов ведения, передачи мяча. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры.	***Уметь:*** играть в футбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	5.03		Комплекс-5
72	Ведение мяча по прямой .	Комбиниро-ванный	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	***Уметь:*** играть в футбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	7.03		Комплекс-5
73	Игра мини-футбол. *Основы обучения и самообучения двигательным действиям.*	Комбиниро-ванный	Стойки игрока. Ведение мяча. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения ,старты из различных положений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	***Уметь:*** играть в футбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	10.03		Комплекс-5

74	Удары по воротам указанными способами.	Изучение нового мате-риала	Стойки и передвижения игрока. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель. Игра в мини-футбол.	***Уметь:*** играть в футбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	12.03		Комплекс-5
75	Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	Комбиниро-ванный	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игра врата Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель. Игра в мини-футбол.	***Уметь:*** играть в футбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	14.03		Комплекс-5
76	Комбинации из освоенных элементов	Комбиниро-ванный	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. . Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам.	***Уметь:*** играть в футбол но уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	17.03		Комплекс-5
77	Игра мини-футбол с комбинациями.		Стойки и передвижения игрока. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	***Уметь:*** играть в футбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы		19.03		Комплекс-5

78	Комбинации из освоенных элементов	Комбиниро-ванный	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. . Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра мини-футбол.	***Уметь:*** играть в футбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий. Оценка техники удара воротам. по	21.03		Комплекс-5
IV четверть(26 часов) Спортивная игра баскетбол12часов)								
79	Игра баскетбол. *Развитие скоростно-силовых качеств*	Комбиниро-ванный	Стойки и передвижения игрока. . Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра мини-футбол.	***Уметь:*** играть в футбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	2.04		Комплекс-5
80	Комбинации перемещений и владения мячом.	Комбиниро-ванный	Стойки и передвижения игрока. . Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Перехват мяча.	***Уметь:*** играть в футбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	4.04		Комплекс-5

81	Тактика свободного нападения.	Комбиниро-ванный	Стойки и передвижения игрока. Тактика свободного нападения. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. . Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам.	***Уметь:*** играть в футбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Теку щий	7.04		Комплек с-5
82	Позиционное нападения игрока.	Комбиниро-ванный	Стойки и передвижения игрока. . Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Перехват мяча.	***Уметь:*** играть в футбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	9.04		Комплек с-5
83	Нападения в игровых заданиях 3:1 с атакой .	Комбиниро-ванный	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Нападения в игровых заданиях 3:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в мини-футбол.	***Уметь:*** играть в футбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Теку щий	11.04		Комплек с-5
84	Нападения в игровых заданиях 3:2 с атакой и без атаки	Изучение нового мате-риала	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Нападения в игровых заданиях 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в	***Уметь:*** играть в баскетбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Теку щий	14.04		Комплек с-5

85	Игра в баскетбол	Комбиниро-ванный		***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		16.04		Комплекс-5
86	Нападения в игровых заданиях 3:2 с атакой и без атаки ворот	Комбиниро-ванный	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Нападения в игровых заданиях 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		18.04		Комплекс-5
87	Нападения в игровых заданиях 3:3 с атакой и без атаки ворот	Комбиниро-ванный	Стойки и передвижения игрока. Тактика свободного нападения. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. . Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по ворот.	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы		21.04		Комплекс-5
88	Нападения в игровых заданиях 2:1 с атакой и без атаки ворот	Комбиниро-ванный	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	23.04		Комплекс-5

8 9	Игра в баскетбол. *Физиологические характеристики физических упражнений.*	Комбиниро-ванный	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар(пас),прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Нападения в игровых заданиях 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	***Уметь:*** играть в баскетбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы		25.04		Комплекс-5
9 0	**Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки**	Комбиниро-ванный	Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. . Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель. Нападения в игровых заданиях 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра в мини-баскетбол	***Уметь:*** играть в баскетбол по уп-рощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	28.04		Комплекс-5
9 1	Плавание на боку. ТБ по плаванию.		Специально-подготовительные общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы плавания на боку.	***Уметь:*** выполнять технические приемы при плавании	Текущий	30.04		Комплекс-5

92	Плавание брассом.		Специально-подготовительные общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы плавания брассом.	***Уметь:*** выполнять технические приемы при плавании	Текущий	2.05		Комплекс-5
93	Плавание на спине.		Специально-подготовительные общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы плавания на спине.	***Уметь:*** выполнять технические приемы при плавании	Текущий	5.05		Комплекс-5
Легкая атлетика(11часов)								
94	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж по ТБ.	Комбиниро-ванный	Высокий старт ***(20-40м).*** Бег по дистанции ***(50-60м).*** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью ***(60 м)***	Текущий	7.05		Комплекс-1

95	Специальные беговые упражнения.	Комбиниро-ванный	Высокий старт ***(20-40м).*** Бег по дистанции ***(50-60м).*** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10***	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью ***(60 м)***	Текущий	9.05		Комплекс-1
96	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбиниро-ванный	Высокий старт ***(20-40м).*** Бег по дистанции ***(50-60м).*** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).***	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью ***(60 м)***	Текущий	12.05		Комплекс-1
97	Высокий старт ***(20-40 м).***	Совершенст-вования	Высокий старт ***(20-40 м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью ***(60 м)***	Текущий	14.05		Комплекс-1
98	Челночный бег ***(3 х 10).***	Совершенст-вования	Высокий старт ***(20-40м).*** Бег по дистанции ***(50-60м).*** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью ***(60 м)***	Текущий	16.05		Комплекс-1

99	. Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Финиширование	Совершенст-вования	Высокий старт ***(20-40м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью ***(60 м)***	Текущий	19.05		Комплекс-1
100	Бег на результат ***(60 м).*** *Терминология легкой атлетики.*	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.	21.05		Комплекс-1
101	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Комбиниро-ванный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ***(150 г)*** на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	23.05		Комплекс-1

102	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Комбиниро-ванный		***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега		26.05		Комплекс-1
103	Метание мяча ***(150 г)*** на дальность. ОРУ.	Комбиниро-ванный		***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники прыжка в длину	28.05		Комплекс-1
104	Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбиниро-ванный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ***(150 г)*** на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: «5» - 35 м; «4» - 30 м; . «3» - 28 м; д.: «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м	30.05		Комплекс-1