**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального образовательного стандарта, учебного плана, примерной программы основного общего образования по физической культуре с учетом авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Региональный компонент лыжная подготовка заменяется кроссовой.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Данная рабочая программа разработана для 7 класса, так как возрастные особенности и физическая подготовка детей в этом классе отличается от других 6 классов.

Новизна данной программы определяется тем, что в неё включено большее количество часов на кроссовую подготовку и изучение раздела легкой атлетики.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: соревнований по отдельным видам программы.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Уставом ОУ в форме оценок по пятибалльной системе.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 6 классов**.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

Годовое распределение

сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания

при 3-х урочных занятиях в неделю в 6 классе.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Количество часов |
| Основы знаний о физкультурной деятельности | В процессе урока |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры | В процессе урока |
| Базовая часть | 75 |
| -Легкая атлетика | 20 |
| - Гимнастика | 17 |
| - Баскетбол | 12 |
| - Волейбол | 12 |
| - Кроссовая подготовка | 14 |
| Вариативная часть: | 30 |
| -Легкая атлетика | 4 |
| - Баскетбол | 3 |
| -Волейбол | 3 |
| -Гимнастика | 4 |
| - Кроссовая подготовка | 13 |
| ВСЕГО: | 102 |

**Тематическое планирование для 7 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема  урока | Тип урока | № урока | Содержание урока | Требования к уровню подготовленности учащихся | Вид контроля | Домашнее задание | № урока на который задано | Планируемая дата проведения урока | Фактическая дата проведения урока |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) | Вводный | 1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт (30-40 м),стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Развитие скоростных качеств. | Уметь бегать с максимальной скоростью (60м) | текущий | комплекс 1 | 2 |  |  |
|  | Совершенствования | 2 | Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-80м). Линейные эстафеты.Развитие скоростных качеств.Правила соревнований | Уметь бегать с максимальной скоростью (60м) | текущий | комплекс 1 | 3 |  |  |
|  | Совершенствования | 3 | Низкий старт (30м), финиширование. Линейные эстафеты, передача палочки.Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Уметь бегать с максимальной скоростью (60м) | текущий | комплекс 1 | 4 |  |  |
|  | Совершенствования | 4 | Низкий старт, финиширование. Эстафета круговая. Развитие скоростных качеств. | Уметь бегать с максимальной скоростью (60м) | текущий | комплекс 1 | 5 |  |  |
|  | учетный | 5 | Бег 60 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | Уметь бегать с максимальной скоростью (60м) | М.: "5"-9,5; "4" - 9,8с; "3" - 10,2с; Д.: "5" -9,8с; "4" -10,4; "3" -10,9с | комплекс 1 | 6 |  |  |
| Метание мяча, прыжок в длину (4ч) | Комбинированный | 6 | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с места и с разбега. Подбор разбега, отталкивание. ОРУ. Развитие скоростно силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | уметь метать мяч на дальность Уметь прыгать в длину с места и с разбега | текущий | комплекс 1 | 7 |  |  |
|  | Комбинированный | 7 | Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Прыжок в длину с места и с разбега. Отталкивание и приземление Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра "лапта". | уметь метать мяч на дальность Уметь прыгать в длину с места и с разбега | текущий | комплекс 1 | 8 |  |  |
|  | Комбинированный | 8 | Метание теннисного мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега, приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра "лапта". | уметь метать мяч на дальность Уметь прыгать в длину с места и с разбега | Оценка техники прыжка с разбега. М: "5" -160, "4" - 150, "3" -140; Д.: "5" -140, "4"-130, "3" -120см | комплекс 1 | 9 |  |  |
|  | учетный | 9 | Метание теннисного мяча на дальность Прыжок в длину с места и с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | уметь метать мяч на дальность Уметь прыгать в длину с места и с разбега | М.: "5" - 35м; "4" - 25м; "3" -20; Д.: "5"- 30м; "4" - 20м; "3" -15м | комплекс 1 | 10 |  |  |
| Бег на средние дистанции (2ч) | Комбинированнный | 10 | Бег 1000 м. правила соревнований в беге на средние дистанции. Подвижные игры. | уметь пробегать 1000м. | текущий | комплекс 1 | 11 |  |  |
|  | Комбинированный | 11 | Бег 1000м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. | уметь пробегать 1000м. | текущий | комплекс 1 | 12 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (16ч)** | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (16ч) | Комбинированный | 12 | Равномерный бег (10мин). Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 13 |  |  |
|  | комбинированный | 13 | Равномерный бег (10мин). Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) |  | комплекс 1 | 14 |  |  |
|  | Комбинированный | 14 | Равномерный бег (12мин). Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | Без учета времени. | комплекс 1 | 15 |  |  |
|  | Комбинированный | 15 | Равномерный бег (12мин). Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | Без учета времени. | комплекс 1 | 16 |  |  |
|  | комбинированный | 16 | Равномерный бег (13мин). Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 17 |  |  |
|  | Комбинированный | 17 | Равномерный бег (13мин). Преодоление препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 18 |  |  |
|  | Комбинированный | 18 | Равномерный бег (15мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 19 |  |  |
|  | Совершенствования | 19 | Равномерный бег (15мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 20 |  |  |
|  | Совершенствования | 20 | Равномерный бег (16мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 21 |  |  |
|  | Совершенствования | 21 | Равномерный бег (17мин) Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 22 |  |  |
|  | Совершенствования | 22 | Равномерный бег (17мин) Преодоление вертикальных препятствий напрыгивание. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 23 |  |  |
|  | Совершенствования | 23 | Равномерный бег (17мин) Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 24 |  |  |
|  | Совершенствования | 24 | Равномерный бег (18мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 25 |  |  |
|  | Совершенствования | 25 | Равномерный бег (18мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 26 |  |  |
|  | Совершенствования | 26 | Равномерный бег(19 мин.) Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 1 | 27 |  |  |
|  | учетный | 27 | Бег 2000м Развитие выносливости. Игра в гандбол. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | Без учета времени. | комплекс 1 | 28 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21ч)** | | | | | | | | | |
| Гимнастика (6ч) | Совершенствования | 28 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Повороты направо, налево в движении. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | текущий | комплекс 2 | 29 |  |  |
|  | Совершенствования | 29 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | текущий | комплекс 2 | 30 |  |  |
|  | Совершенствования | 30 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | текущий | комплекс 2 | 31 |  |  |
|  | Совершенствования | 31 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | текущий | комплекс 2 | 32 |  |  |
|  | Совершенствования | 32 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. "Мост" из положения стоя без помощи. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | текущий | комплекс 2 | 33 |  |  |
|  | учетный | 33 | Выполнение комбинации из разученных элементов на оценку. ОРУ в парах. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | оценка техники выполнения элементов комбинации | комплекс 2 | 34 |  |  |
| Лазание по канату (6ч) | Разучивание нового материала | 34 | Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание в висе. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | текущий | комплекс 2 | 35 |  |  |
|  | Совершенствования | 35 | Повороты направо, налево в движении. Подтягивание в висе. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | текущий | комплекс 2 | 36 |  |  |
|  | Совершенствования | 36 | Повороты направо, налево в движении. Подтягивание в висе. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | текущий | комплекс 2 | 37 |  |  |
|  | Совершенствования | 37 | Повороты направо, налево в движении. Подтягивание в висе. Лазание по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | текущий | комплекс 2 | 38 |  |  |
|  | Совершенствования | 38 | Повороты направо, налево в движении. Подтягивание в висе. Лазание по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | текущий | комплекс 2 | 39 |  |  |
|  | учетный | 39 | Подтягивание в висе. ОРУ. Лазание по канату в три приема. Развитие скоростно- силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | Оценка техники выполнения упражнения. Подтягивание: М -8-6-3; Д. 19-15-8 раз | комплекс 2 | 40 |  |  |
| Прыжки на скакалке (6ч) | Разучивание нового материала | 40 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. | Уметь прыгать через короткую скакалку | текущий | комплекс 2 | 41 |  |  |
|  | Совершенствования | 41 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | текущий | комплекс 2 | 42 |  |  |
|  | Совершенствования | 42 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | текущий | комплекс 2 | 43 |  |  |
|  | Комбинированный | 43 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | текущий | комплекс 2 | 44 |  |  |
|  | Комбинированный | 44 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | текущий | комплекс 2 | 45 |  |  |
|  | учетный | 45 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Прыжки через длинную скакалку. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. | Прыжки на скакалке за 30 сек. | комплекс 2 | 46 |  |  |
| Полоса препятствий (3ч) | Комплексный | 46 | Полоса препятствий с элементами акробатики. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег с препятствиями. | текущий | комплекс 2 | 47 |  |  |
|  | Комплексный | 47 | Полоса препятствий с элементами висов и лазов. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег с препятствиями. | текущий | комплекс 2 | 48 |  |  |
|  | Комплексный | 48 | Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря. ОРУ с обручем. | Уметь выполнять бег с препятствиями. | текущий | комплекс 2 | 49 |  |  |
| **Спортивные игры (30ч)** | | | | | | | | | |
| Волейбол (15ч) | Изучение нового материала | 49 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 50 |  |  |
|  | Комбинированный | 50 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 51 |  |  |
|  | Комбинированный | 51 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 52 |  |  |
|  | Комбинированный | 52 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | комплекс 3 | 53 |  |  |
|  | Комбинированный | 53 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | комплекс 3 | 54 |  |  |
|  | Комбинированный | 54 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | комплекс 3 | 55 |  |  |
|  | Комбинированный | 55 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 56 |  |  |
|  | Комбинированный | 56 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощённым правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку | комплекс 3 | 57 |  |  |
|  | Комбинированный | 57 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 58 |  |  |
|  | комбинированный | 58 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 59 |  |  |
|  | Комбинированный | 59 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 60 |  |  |
|  | комбинированный | 60 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. 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 мяча | комплекс 3 | 61 |  |  |
|  | комбинированный | 61 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 62 |  |  |
|  | комбинированный | 62 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 63 |  |  |
|  | комбинированный | 63 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | комплекс 3 | 64 |  |  |
| Баскетбол (15ч) | Изучение нового материала | 64 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением соперника. Бросок мяча в движении двумя руками от груди. Правила баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 65 |  |  |
|  | Совершенствования | 65 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 66 |  |  |
|  | Совершенствования | 66 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 67 |  |  |
|  | Комплексный | 67 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении от головы двумя руками. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 68 |  |  |
|  | Совершенствования | 68 | Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 69 |  |  |
|  | Совершенствования | 69 | Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и с изменением направления. | комплекс 3 | 70 |  |  |
|  | Совершенствования | 70 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча от головы двумя руками с места с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 71 |  |  |
|  | Совершенствования | 71 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 72 |  |  |
|  | Совершенствования | 72 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. | комплекс 3 | 73 |  |  |
|  | Совершенствования | 73 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 74 |  |  |
|  | Комплексный | 74 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 75 |  |  |
|  | Совершенствования | 75 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места. | комплекс 3 | 76 |  |  |
|  | Совершенствования | 76 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 77 |  |  |
|  | Совершенствования | 77 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Оценка техники штрафного броска | комплекс 3 | 78 |  |  |
|  | Совершенствования | 78 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. | текущий | комплекс 3 | 79 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (11ч)** | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (11ч) | Комбинированный | 79 | Равномерный бег (15мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости. Понятие о темпе бега. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 3 | 80 |  |  |
|  | Совершенствования | 80 | Равномерный бег (15мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра "Гандбол" Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 3 | 81 |  |  |
|  | Совершенствования | 81 | Равномерный бег (17мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра "Футбол". Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 3 | 82 |  |  |
|  | Совершенствования | 82 | Равномерный бег (17мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра". Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 3 | 83 |  |  |
|  | Совершенствования | 83 | Равномерный бег (17мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 3 | 84 |  |  |
|  | Совершенствования | 84 | Равномерный бег (18мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 3 | 85 |  |  |
|  | Совершенствования | 85 | Равномерный бег (18мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин) | текущий | комплекс 3 | 86 |  |  |
|  | Совершенствования | 86 | Равномерный бег (19мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин | текущий | комплекс 3 | 87 |  |  |
|  | Совершенствования | 87 | Равномерный бег (19мин) Преодоление препятствий. Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин | текущий | комплекс 3 | 88 |  |  |
|  | Совершенствования | 88 | Бег (1500- 2000м) Развитие выносливости. Спортивные игры. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин | текущий | комплекс 3 | 89 |  |  |
|  | Учетный | 89 | Бег (1500- 2000м) Развитие выносливости. Спортивные игры. | Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин | На время | комплекс 3 | 90 |  |  |
| **Легкая атлетика (13ч)** | | | | | | | | | |
| Бег на короткие дистанции (5ч) | Совершенствования | 90 | Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. | Уметь бегать с максимальной скоростью (60м) | оценка техники ведения мяча с сопротивлением | комплекс 3 | 91 |  |  |
|  | Совершенствования | 91 | Бег с низкого старта на 60метров. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств | Уметь бегать с максимальной скоростью (60м) | текущий | комплекс 3 | 92 |  |  |
|  | Совершенствования | 92 | Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (60м). Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | Уметь бегать с максимальной скоростью (60м) | текущий | комплекс 3 | 93 |  |  |
|  | Совершенствования | 93 | Бег 60 м. Круговая эстафета. | Уметь бегать с максимальной скоростью (60м) | текущий | комплекс 4 | 94 |  |  |
|  | учетный | 94 | бег 60 метров на результат. Развитие скоростных качеств. | Уметь бегать с максимальной скоростью (60м) | М.: "5" -9,5 с ; "4" -9,8с; "3" -10,2с. Д.: "5" - 9,8с, "4" - 10,4с, " 3" - 10,9с | комплекс 4 | 95 |  |  |
| Прыжок в высоту способом перешагивания (4ч) | Совершенствования | 95 | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | Уметь прыгать в высоту с разбега | текущий | комплекс 4 | 96 |  |  |
|  | Совершенствования | 96 | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Переход через планку. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега | текущий | комплекс 4 | 97 |  |  |
|  | Совершенствования | 97 | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега | текущий | комплекс 4 | 98 |  |  |
|  | Учетный | 98 | Прыжок в высоту способом "перешагивание". Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега | Оценка техники | комплекс 4 | 99 |  |  |
| Прыжок в длину с места, метание малого мяча (5ч) | комбинированный | 99 | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с места; метать мяч на дальность с разбега | текущий | комплекс 4 | 100 |  |  |
|  | комбинированный | 100 | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с места; метать мяч на дальность с разбега | текущий | комплекс 4 | 101 |  |  |
|  | комбинированный | 101 | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь метать мяч на дальность с разбега | М.: "5" -35, "4"- 30м, "3" -28м. Д.: "5" -28м, "4" -24м, "3" - 20м. | комплекс 4 | 102 |  |  |
|  | учетный | 102 | Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь метать мяч на дальность с разбега | текущий | комплекс 4 |  |  |  |