**Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы**

**с.Стегаловка в с.Стрелец Долгоруковского района Липецкой области**

 =Согласовано= =Утверждаю=

Председатель Управляющего Совета Директор МБОУ СОШ с. Стегаловка

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Карташов Ю.А./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Востриков И.Е./

 Протокол №\_\_\_\_\_ от Приказ №\_\_\_\_\_ от

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Учитель Крюкова Т.С.

Учебный год 2014-2015

Класс 7-б \_

Общее количество часов по плану 99\_\_

Количество часов в неделю 3\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (подпись учителя)

Рассмотрено на заседании ШМО учителей спортивно- эстетического цикла

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. Протокол № \_\_\_\_\_

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (Фамилия, имя, отчество) (подпись)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

Закон от 29.12.2012 № 237- ФЗ ( ред. От 23.07.2013) об образовании в Российской Федерации.

– Закона РФ«О физической культуре и спорте от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

 - Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе « Готов к труду и обороне»

 (ГТО);

 Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего ( полного) общего образования.( Приказ Минобразования науки России от 05.03.2004 №1089 ( ред . от 31.01.2012)

 - Приказ Минобрнауки России от 03.06.2008 №164.

 В соответствии с ФБУПП учебный предмет «физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

 Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год. 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, региональный компонент лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу , футболу ,плаванию. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. . Для закрепления теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное 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, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Цели программы:**

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

-Формирование культуры движении, ,обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- приобретение навыков в физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздорови тельной деятельности;

-воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально- целостного отношения к физкультурно - оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современное развитие, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи программы 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 ориентаций, 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 на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на 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.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений , развитию двигательных качеств по предмету физическая культур**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 7 | Челночный бег 4x9  м, сек | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| 7 | Бег 30 м, секунд | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| 7 | Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 2,15 | 2,25 | 2,60 |
| 7 | Бег 60 м, секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 7 | Бег 2000 м, мин | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| 7 | Прыжки  в длину с места | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 7 | 5 |   |   |   |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 7 | Наклоны  вперед из положения сидя | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| 7 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 7 | Бег на лыжах 2 км, мин | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| 7 | Бег на лыжах 3 км, мин | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
|  7 | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

**Содержание учебной ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Баскетбол.** На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  |  |
| На освоение ловли и передач мяча | **Передача мяча** двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |  **Передачи мяча** с пассивным сопротивлением защитника | **Передачи мяча** с пассивным сопротивлением защитника |
| На освоение техники ведения мяча | **Ведение мяча** в низкой, средней высокой стойке на месте, в дви-жении по пря-мой, с измене-нием направ-ления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой | **Ведение мяч**а с пассивным сопротивлением защитника | **Ведение мяч**а с пассивным сопротивлением защитника |
| На овладение техникой бросков мяча | **Броски в кольцо** одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | **Броски вкольцо** с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке |  |
| **Броски** однойи двумя рукамив прыжке | **Броски** однойи двумя рукамив прыжке |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча | Перехват мяча |  |  |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |  |  |  |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | **Технические приёмы**  | **Технические приёмы** | **Технические приёмы** |
| На освоении тактики игры | **Тактика свободного нападения** |  | **Тактические действия в баскетболе** | **Тактические действия в баскетболе** |
| Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков | с изменением позиций | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.**Действие нападающего против нескольких защитников.** |
| **Действие нападающего против нескольких защитников** | (2:1) | (3:2) | - - - - - - - - - - -  |
| Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |  | Взаимодействиедвух игроков в нападении и защитечерез «заслон» | Взаимодействиетрех игроков(тройка и малаявосьмерка) |
| На овладение игрой  | Игра по упрощенным правилам мини-баскетболаИгры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 | Игра по правиламмини-баскетбола | Игра по упрощенным правиламбаскетбола- - - - - - -  |
|  |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | **Правила соревнований по баскетболу. Правила поведения и техника безопасности при выполонении физических упражнений.Комплексы утренней и дыхательной гимнастики,гимнастики для глаз,физкультпауз( физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.Комплексыупражнений для профилактики нарушений опрно- двигательного аппарата,регулирование массы тела и формирование телосложения.** |
| **Волейбол.**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |  |  |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. **Передачи мяча над через сетку**. | Передача мячанад собой, вовстречных ко-лоннах. Отбива-ние мяча кула-ком через сетку | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомо- торных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-волейболаИгры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |  | Игра по упро- щенным прави- лам волейбола.- - - - - - - |  |
| На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениямии др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |  |  |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. |  |  |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивныммячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность |  |  |
| На освоение техники нижней прямой подачи | **Нижняя прямая подача мяча с рас стояния 3-6 м от сетки** | **Нижняя прямая подача мяча через сетку** | Нижняя прямая подача мяча. **Прием приём мяча после подачи.** | **Прием мяча,** отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  | Прямой нападающий удар при встречных передачах |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |  |  |  |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещенийвладения мячом |  |  |  |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападенияПозиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | Позиционное нападение с изменением позиций |  | Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | Терминология волейбола ; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). **Правила соревнований по волейболу. Правила поведения и техника безопасности при выполонении физических упражнений** |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержаниюразучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техничсскях приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближснные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |
| **Футбол**На овладение техникой передвижений, остановок. | Передвижения, остановки без мяча и с мячом. Комбинация из изученных перемешений. | Передвижения, остановки без мяча и с мячом. Комбинация из изученных перемешений. | Передвижения, остановки без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемешений и владения мячом. | Передвижения, остановки без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемешений и владения мячом. |
| На освоение техники приема и передач мяча и ведения |  **Передача мяча. Ведение мяча..**Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | **Игра головой. Использование корпуса.**Удар по мячу серединой стопы.Остановка летящего мяча серединой подъема | **Обыгрыш сближающихся противников.****Технические приёмы и тактические действия в футболе.** Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком.Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из –за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом .Двухсторонняя игра | **Финты****Технические приёмы и тактические действия в футболе** **.**Удар полетящему внутренней стороной стопы.Удар по летящему мячу средней частью подъёма.Вбрасывание мяча из-за боковой линии.Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом .Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.Двухсторонняя игра |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | **Правила соревнований по футболу. Командные игровые виды спорта. Правила поведения и техника безопасности при выполонении физических упражнений** |

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На освоение строевых упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и но четыре в колонну по одному раз- ведением и слиянием, по восемь в движении | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестро-ения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении |
| На освоение общеразвиващих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах |  |  |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)Девочки: с обручами, большим мячом, палками | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами.Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. |
| На освоение и совершенствование **висов и упоров** | Мальчики: **висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе** | Мальчики:**махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом** | Мальчики:**подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок** | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах( брусья)** | Мальчики: подъем перево-ротом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(брусья)** |
| Девочки: **смешанные висы;** подтягивание из виса лежа | Девочки: наскок прыжком в упор на нижнююжердь; **соскок с поворотом; разма****хивание изгибами; вис лежа; вис присев** | Девочки: **махом одной и толчком другой подъем переворотом****в упор на нижнюю****жердь** | Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; сед боком на нижней жерди, соскок. **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах( висы ,упоры, махи , перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)** | Девочки: вис прогнув-шись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снаряда( висы ,упоры, махи , перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)** |
| На освоение прыжков | **Вскок в упор присев; соскок прогнувшись** (козел в ширину, высота 80-100 см) | **Прыжок ноги врозь (козел в ширину,** высота 100-110 см) | *Мальчики*:**прыжок согнув ноги** (козел ширину, высота 100-115 см)Девочки :**прыжок ноги врозь** | Мальчики: прыжок**согнув ноги (козел в длину, высота** 110-115 см)Девочки : **прыжок боком с поворотом** | *Мальчики*: **прыжок согнув ноги** Девочки : **прыжок боком** |
| На освоение **акробатических****упражнений и комбинаций** | **Кувырок** вперед иназад; стойка на лопатках | Два **кувырка**вперед слитно; мост из положениястоя с помощью | *Мальчики*: **кувырок вперед в стойку на****лопатках;**стойка на голове с согнутыми ногами*Девочки***: кувырок назад в полушпагат** | *Мальчики*: кувырокназад в упор стояноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках*Девочки*: мост иповорот в упорстоя на одном колене; кувырки вперед и назад**Акробатические упражнения(кувырки. Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, переворот)** | *Мальчики*: изупора присев силой стойка наголове и руках;длинный кувырок вперед с трех шагов разбега*Девочки*: равновесие на одной; выпад вперед;кувырок вперед**Акробатические упражнения(кувырки. Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом,переворот боком)** |
| На развитие координацион-ных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | **Танцевальные движения** | **Упражнения и композиции ритмической гимнастики** |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | **Лазанье по канату** , гимнастической лестнице.Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами |  | **Елементы единоборств** |
| На развитие скоростно силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |  |  |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами |  |  |
|  **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей. **Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений** .Основы выполнения гимнастических упражнений.**Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической погдготовленностью,техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила соревнований .** |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастическях снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки |  |  |

**Программный материал по легкой атлетике**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На овладение техникой **спринтерского бега(бег на короткие дистанции)** | Высокий стартОт 10 до 15 мБег с ускорением от 30 до 40 мСкоростной бегДо 40 мБег на результат**60 м** | От 15 до 30 мот 30 до 50 м**до 50 м** | От 30 до 40 мот 40 до 60 м**до 60 м** | Низкий старт до30 мот 70 до 80 мдо70мБег на результат**100 м** | Низкий старт до30 мот 70 до 80 мдо70мБег на результат**100 м** |
| На овладение техникой длительного бега**( бег на среднии и длинные дистанции)** | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин200м.Бег на **1000 м** | Бег в равномерном темпе до 15 мин300м.Бег на 1200 м | Бег в равномерномтемпе – до 20 мин,девочки – до 15 минБег на 300м.Бег на 1500 м | Бег на 2000 м(мальчики) и на1500 м (девочки)Бег на 400м. | Бег на 2000 м(мальчики) и на1500 м (девочки)Бег на 400м. |
| На овладение техникой прыжка в длину | **Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега** | **Прыжки в длину с****9-11 шагов разбега** | **Прыжки в длину с****9-11 шагов разбега** | **Прыжки в вдлину с 11-13 шагов разбега** | **Прыжки в вдлину с 11-13 шагов разбега** |
| На овладение техникой прыжка в высоту | **Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега** | **Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега** | **Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега** | **Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега** | **Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега** |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | **Метание мяча** с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонталь-ную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояниеБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максималь-нуювысоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания | с расстояния8-10 м | **Метание мяча** на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонталь-ную и вертикаль-ную цель(1х1 м) с расстояния 10-12 мМетание мяча весом150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов сразбега в коридор10 м на дальность изаданное расстояниеБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максималь-ную высоту.Ловля набивногомяча (2 кг) двумяруками после броска партнера, после броска вверх | девушки – с расстояния 12-14м, юноши – до 16 мБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх | **Метание мяча** весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укорочен-ного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстоя-ние; в горизон-тальную и вертикаль-ную цель (1х1 м) с расстоя-ния(юноши – до 18 м, девушки – 12-14м)Бросок набивного мяча (юноши – 3кг, девушки – 2кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх |
| На развитие выносливости**Кроссовый бег** | **Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты,** круговая тренировка. | **Барьерный бег** | Бег командами, в парах, **кросс до** **3 км** |
| На развитие скоростно- силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей |  |  |
| На развитие скоростных способностей | **Эстафетный бег.,** старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью |  |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) | **Спортивная ходьба** | **Спортивная ходьба** |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка ддя выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Комплекс ГТО. Нормативы комлекса. **Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.Роль физической культурыи спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.Основы туристической подготовки. Способы закаливанияорганизма, простейшие приёмы самомассажа.Комплексные упражнения для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно- сосудистой и дыхательной системы.** |
| На овладение организатор-скими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |
| **Плавание** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На овладение техникой основных способов плавания | **Кроль на груди****Кроль на спине**Упражнения для изучения техники старта с тумбочки на суше.Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине на суше | **Брасс.**Упражнения для изучения техники плавания брассом на суше.**Кроль на груди****Кроль на спине** | Совершенствование техники плавания способом **кроль на груди.**Совершенствование техники плавания способом **кроль на спине.**Совершенствование техники **плавания способом брасс**. | Совершенствование техники плавания способом **кроль на груди.**Совершенствование техники плавания способом **кроль на спине.**Совершенствование техники **плавания способом брасс**. | Совершенствование техники плавания способом **кроль на груди.**Совершенствование техники плавания способом **кроль на спине.**Совершенствование техники **плавания способом брасс** |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | Умей оказать помощь.Значение обучению плаванию. **Основные правила проведения соревнований.****Правила техники безопасности**.**Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.** |
| На овладение двигательными действиями |  |  |  | Ныряние за тонушими. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы траспортировки пострадавших в воде  |

 **Лыжная подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направлен-ность | классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На освоение техники лыжных ходов | **Поперемен-ный двухшаж-ный** и **одновремен-ный бесшажный ходы.**Подъем «полу- елочкой». **Торможение** «плугом». **Повороты** переступа-нием. Прохожде-ние дистанции 3 км.**Техника выполнения спусков****Подъём** «ёлочкой**»** | **Одновремен-ный двухшажный** и **бесшажный ходы.** Подъем «елочкой». **Торможение** и поворот упором. Прохожде-ниедистанции 3,5 км. Игры:«Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. **Техника выполнения спусков** | **Одновремен-ный одношажный ход.** Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. **Поворот** на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. **Техника выполнения спусков**Игры: «Гонки с преследова-нием», «Гонки с выбыва-нием», «Карельская гонка» и др. | **Одновремен-ный одношаж-ный ход** (стартовый вариант). **Коньковый ход.** **Торможение** и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. **Техника выполнения спусков.Подъём в гору.**Игры: «Гонки с выбыва-нием», «Как по часам», «Биатлон» | **Поперемен-ный четырехшаж-ный ход.** Переход с поперемен-ных ходов на одновремен-ные. Преодоление контруклона.Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодоле-нием препятствий и др. |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.  **Техника безопасности при занятиях лыжным спортом**. Оказание помощи при обморожениях и травмах. История возникновения и формирования физической культуры.**Олимпийские игры древности и современности, достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России .Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности** |

 **Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
|  |  | VII |  |  |
| 1 | **Базовая часть** |  |  | 74 |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) |  |  | 18 |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  | 18 |  |  |
| 1.4 | Легкая атлетика |  |  | 20 |  |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка |  |  | 18 |  |  |
| 2 | **Вариативная часть** |  |  | 25 |  |  |
| 2.1 | Баскетбол |  |  | 12 |  |  |
| 2.2 | Плавание  |  |  | 5 |  |  |
| 2.3 | Футбол |  |  | 8 |  |  |
|  | Итого |  |  | 99 |  |  |

 **В результате освоения уровня основного общего образования обучающиеся 7 б класса должны**

**знать** /**понимать:**

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

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

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

– выполнять технические действия в различных видах спортивных игр;

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

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* проведения самостоятельных занятий по формированию осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Литература и средства обучения**

 1.Виленский М.Я, Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура.
5-7 кл. [Просвещение 2010г.2012г.]

2 Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 8-9 классы [Просвещение 2010г..2012г.]

|  |
| --- |
| Наименования объектов и средствматериально-технического обеспечения |
|
|
| **Гимнастика** |
| Стенка гимнастическая |
| Бревно гимнастическое низкое |
| Козел гимнастический |
| Перекладина гимнастическая |
| Конь гимнастический |
| Брусья гимнастические, параллельные |
| Канат для лазания, с механизмом крепления |
| Мост гимнастический подкидной |
| Скамейка гимнастическая жесткая |
| Коврик гимнастический |
| Маты гимнастические |
| Мяч малый (теннисный) |
| Скакалка гимнастическая |
| Палка гимнастическая |
| Мяч для фитнеса |
| Обруч гимнастический |
| **Спортивные игры** |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| Мячи баскетбольные |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| Стойки волейбольные универсальные |
| Мячи волейбольные |
| Мячи футбольные |
| Мячи для мини- футбола |
| Насос для накачивания мячей |
| Игровое поле (мини-футбола) |
| Спортивный зал |
| Площадка игровая волейбольная |
| **Лёгкая атлетика** |
| Сектор для прыжков в длину |
| Разметочные дорожки |
| Эстафетные палочки |
| Гранаты |
| Мячи для метания |
| Стойки для прыжков в высоту |
| Набивной мяч |
| Секундомер |
| Разметочные фишки |
| **Лыжная подготовка** |
| Лыжи |
| Палки |
| Ботинки |
| Лыжные мази и парафины |
| Учебная трасса |
| Тренировочная трасса |

 **Календарно - Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тип урока | Тема урока и элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| **1****2****3** | Вводный | Высокий старт *(20–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 1.09 |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м****).* Бег на короткие дистанции (*50–60 м****).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. **Правила соревнований** | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 4.09 |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью*(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 5.09 |  |
| **4****5** | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции*(50–60 м).* Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Комплекс ГТО | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 8.09 |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств .**Кроссовый бег до20 мин** | ***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. | Комплекс 1 | 11.09 |  |
| **6****7****8** | 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 дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 1 | 12.09 |  |
| 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 дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 1 | 15.09 |  |
| Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление**. Метание мяча** *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. **Русская лапта. Основы туристической подготовки.** Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 1 | 18.09 |  |
| **9** |  |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. **Русская лапта**. Развитие скоростно-силовых качеств.**Кроссовый бег.до 15-20 мин.** | ***Уметь:*** прыгать в дли-ну 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 | Комплекс 1 | 19.09 |  |
| **10****11** | Комбинированный | **Бег *(1500 м).* Русская лапта.** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции | ***Уметь:*** пробегать 1500 м | Без учета времени | Комплекс 1 | 22.09 |  |
| Комбинированный | **Бег *(1500 м).* Русская лапта.** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции | ***Уметь:*** пробегать 1500 м | Без учета времени | Комплекс 1 | 25.09 |  |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| 1**2** | Разучивание нового материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». **Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).** ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | 26.09 |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***.*** **13****14****15****16** |  | Эстафеты, развитие силовых способностей.  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. **Лазание по канату .Эстафеты.** Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | 29.09 |  |
| Совершенствование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Самоконтроль**. Лазание по канату.** Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | 2.10 |  |
| Совершенствование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | 3.10 |  |
| Совершенствование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | 6.10 |  |
| **17** |
| Учетный | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. **Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической погдготовленностью,техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки** | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8–6–3 р.;д.: 19–15–8 р. | Комплекс 2 | 9.10 |  |
| **18****19****20****21****22****23** | Разучивание нового материала | **Опорный прыжок** способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Здоровье и здоровый образ жизни. Лазание по канату. .Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 10.10 |  |
| Совершенствование | **Опорный прыжок** способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. З. Лазание по канату. .Развитие скоростно-силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 13.10 |  |
| Совершенствование | **Опорный прыжок** способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. . Лазание по канату. .Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 16.10 |  |
| Совершенствование | **Опорный прыжок** способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.. Лазание по канату. .Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 17.10 |  |
| 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 | Комплекс 2 | 20.10 |  |
| Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения | Комплекс 2 | 23.10 |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **24****25****26****27****28****29** | 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 | Комплекс 2 | 24.10 |  |
| Совершенствование | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 | 27.10 |  |
| Совершенствование | **Акробатические комбинации.** Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 | 30.10 |  |
| Комплексный | 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 | Комплекс 2 | 31.10 |  |
| Комплексный | 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 | Комплекс 2 | 10.11 |  |
| Учетный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д**.). Лазание по канат**у в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполненияакробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6–5–3) |  | 13.11 |  |
| **Спортивные игры волейбол 18 ч.** |
| **30** | Прохождение нового материала | Стойки и передвижения игрока. **Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча.** Эстафеты. Терминология игры. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 14.11 |  |
| **31****32****33****34****35****36****37****38****39****40** | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Терминология игры. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 17.11 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке.. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 20.11 |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 21.11 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке.. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 24.11 |  |
| Совершенствования |  Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи**. Нижняя прямая подача мяча.** Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | Комплекс 3 | 27.11 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 28.11 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 1.12 |  |
| 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 |  | 4.12 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. **Технические приёмы и тактические действия в волейболе.**  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 5.12 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |  | 8.12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4142**43****44****45****46** | Совершенствования | **Нападающий удар** после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |
| Комплексный | 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 мяча | Комплекс 3 | 11.12 |  |
|  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |  | 12.12 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. **Тактика свободного нападения**.Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 15.12 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. **Тактика свободного нападения**.Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 18.12 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. **Тактика свободного нападения**.Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 19.12 |  |
| Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. **Тактика свободного нападения**.Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 22.12 |  |
| **Баскетбол****12ч.** |
| **47****48** | Изучениенового материала | Передвижения игрока. Повороты с мячом.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 25.12 |  |
| Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 26.12 |  |
| **49** | Комбинированный | Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 29.12 |  |
| **Лыжная подготовка 18** |
| **50** | Изучениенового материала | **Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.** Одежда обувь, лыжный инвентарь. Прохождение дистанции 2 км скользящим шагом с палками и без палок. | Уметь: передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 12.01 |  |
| **51** | Совершенствование | **Попеременный двухшажный ход.** Прохождение дистанции 2 км. Игра «Накат» | Уметь: передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 15.01 |  |
| **52** | Изучениенового материала | **Одновременный одношажный коньковый** ход. Прохождение дистанции 2- 3км в равномерном темпе включая изученный ход. | Уметь: передвигаться на лыжах и применять ход на равнине и на подъёме. | Текущий | Комплекс 4 | 16.01 |  |
| **53** | Совершенствование | Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции 2км в равномерном темпе .Игры по выбору учащихся. | Уметь: передвигаться на лыжах и применять ход на равнине и на подъёме. | Текущий | Комплекс 4 | 19.01 |  |
| **54** | Совершенствование | Одновременный одношажный коньковый ход. **Одновременный двухшажный ход. Эстафеты с преодолением препятствий**. Олимпийские игры современности. | Уметь: передвигаться на лыжах и применять ход на равнине и на подъёме. | Текущий | Комплекс 4 | 22.01 |  |
| **55** | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход.Одновременный одношажный коньковый ход. Спуски с пологих склонов .Игра «С горки на горку» | Уметь: передвигаться на лыжах попеременно двухшажным ходом, кататься с горы | Текущий | Комплекс 4 | 23.01 |  |
| **56** | Изучениенового материала | **Спуски** с горы в высокой , средней и низкой стойке. Подъём «Ёлочкой». Прохождение дистанции 1- 2 км. | Уметь: передвигаться на лыжах . выполнять спуски в различных стойках | Текущий | Комплекс 4 | 26.01 |  |
| **57****58****59****60****61****62****63****64****65****66****67****68****69****70** | Совершенствование | Спуски с горы в высокой , средней и низкой стойке**. Подъём** «Ёлочкой».Эстафеты с передачей палок. | Уметь: передвигаться на лыжах . выполнять спуски в различных стойках | Текущий | Комплекс 4 | 29.01 |  |
| Комбинированный | Подъём « ёлочкой». Спуски с горы в различных стойках. Эстафета (500 м). с передачей палок включая одновременный одношажный коньковых ход  | Уметь: передвигаться на лыжах при подъёме « ёлочкой» | Текущий | Комплекс 4 | 30.01 |  |
| Изучениенового материала | **Преодоление бугров и впадин** .Прохождение дистанции до 2 км по пересечённой местности. | Уметь: передвигаться на лыжах по пересеченной местности | Текущий | Комплекс 4 | 2.02 |  |
| Совершенствование | Преодоление бугров и впадин .Прохождение дистанции до 3 км по пересечённой местности. | Уметь: передвигаться на лыжах по пересеченной местности | Текущий | Комплекс 4 | 5.02 |  |
| Комбинированный | Преодоление бугров и впадин .Прохождение дистанции до 2 км по пересечённой местности классическими ходами. | Уметь: передвигаться на лыжах по пересеченной местности | Текущий | Комплекс 4 | 6.02 |  |
| Комбинированный | Гонка с выбыванием .**Повороты на месте махом**. Игры по выбору учащихся. | Уметь: передвигаться на лыжах по пересеченной местности | Текущий | Комплекс 4 | 9.02 |  |
| Учётный | Бег на лыжах 2 км. Катание с горок. Эстафеты с передачей палок. Первая помощь при травмах. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным и попеременным двухшажным ходом | Оценка техники .девочки 5- 14.00и меньше 4-14.01- 14.593- 15.00 и больше.Мальчики5- 13.004- 13.01-14.293- 14.30 и бол. | Комплекс 4 | 12.02 |  |
| Комбинированный | Спуски с горы в высокой , средней и низкой стойке. Подъём «Ёлочкой».Прохождение дистанции 3 км. | Уметь: передвигаться на лыжах . выполнять спуски в различных стойках | Текущий | Комплекс 4 | 13.02 |  |
| Учётный | Бег на лыжах 3 км без учёта времени. Катание с горок. Игры по выбору учащихся | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным и попеременным двухшажным ходом | Оценка техники без учёта времени. | Комплекс 4 | 16.02 |  |
| Совершенствование | Спуски с горы в высокой , средней и низкой стойке. Подъём «Ёлочкой». Прохождение дистанции 1- 2 км. | Уметь: передвигаться на лыжах,выполнять спуски в различных стойках | Текущий | Комплекс 4 | 19.02 |  |
| Комбинированный | Преодоление бугров и впадин .Катание с горок. **Эстафеты с преодолением препятствий.** | Уметь: передвигаться на лыжах по пересеченной местности | Текущий | Комплекс 4 | 20.02 |  |
| **Баскетбол** |
| Комбинированный | Передвижения игрока. **Повороты** с мячом.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока***. Передачи*** мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. **Ведение** мяча в движении с низкой высотой отскока. **Бросок** мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 26.02 |  |
| Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 27.02 |  |
| Учётный | Передвижения игрока. Повороты с мячом.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Комплекс 3 | 2.03 |  |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **71****72****73****74****75** | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 5.03 |  |
| Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 6.03 |  |
| Изучениенового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра .Правила игры. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 12.03 |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 13.03 |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 16.03 |  |
| **76****77****78** | Учётный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча, передачи ,ведения | Комплекс 3 | 19.03 |  |
| Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча, передачи ,ведения | Комплекс 3 | 20.03 |  |
| **Плавание 5.( теория)** |
| Изучениенового материала | Совершенствование техники плавания способом **кроль на груди.**Упражнения на суше для кроля на груди..Значение обучению плаванию. **Основные правила проведения соревнований.****Правила техники безопасности** | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения кроля на груди | Текущий | Комплекс 3 | 23.03 |  |
| **79****80****81****82****83****84****85****86****87****88** | Совершенствование | Совершенствование техники плавания способом **кроль на спине.** Умей оказать помощь Упражнения на суше для кроля на спине. | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения кроля на спине | Текущий | Комплекс 3 | 6.04 |  |
| Комбинированный | Совершенствование техники **плавания способом брасс**. Упражнения на суше для юрасса.Значение обучению плаванию. | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения брасса | Текущий | Комплекс 3 | 9.04 |  |
| Комбинированный | Упражнения для изучения техники старта с тумбочки на суши. **Комплексы утренней и дыхательной гимнастики,гимнастики для глаз,физкультпауз( физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.** | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения кроля на груди | Текущий | Комплекс 3 | 10.04 |  |
| Учётный | Упражнения для изучения техники старта с тумбочки на суше.Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине и на груди на суше | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения кроля на груди | Оценка техники выполнения упражнений на суше | Комплекс 3 | 13.04 |  |
| **Футбол 8 ч.** |
| Изучениенового материала | **Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями. Игра головой.** Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком. Учебная игра .Сочетание приемов передвижений и остановок. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 16.04 |  |
| Совершенствование | **Технические приёмы и тактические действия в футболе. Игра головой.** Удар носком. **Использование корпуса**. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Учебная игра .Сочетание приемов передвижений и остановок. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 17.04 |  |
| Комбинированный | Удар головой. .Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. **Тактические действия в футболе**. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 2004 |  |
| Комбинированный | . Удар серединой лба на месте. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом .Двухсторонняя игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 23.04 |  |
| Комбинированный | Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из –за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом .Двухсторонняя игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 24.04 |  |
| Комбинированный | Обыгрыш сближающихся противников.Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком. Учебная игра .Сочетание приемов передвижений и остановок. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 27.04 |  |
| **89****90** | Комбинированный | Использование корпуса**.** Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком. Двухсторонняя игра . Тактические действия в футболе. Сочетание приемов передвижений и остановок. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 30.04 |  |
| Учётный | Игра головой. **Технические приёмы и тактические действия в футболе.** Использование корпуса. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам | Оценка техники владения мячом. | Комплекс 3 | 7.05 |  |
| **Легкая атлетика (9 ч)** |
| **91** | Комбинированный | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции **(50–60 м). Эстафеты**. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 5 | 8.05 |  |
| **92****93****94****95** | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции*(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Страницы истории. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 5 | 14.05 |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 5 | 15.05 |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств .Познай себя. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 5 | 18.05 |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения**. Кроссовый бег до 15-20 мин.**. Развитие выносливости. | ***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. | Комплекс 5 | 21.05 |  |
| **96****97** | Комбинированный | **Прыжок в высоту *с*** *9–*11 беговых шагов способом «перешагивание». **Метание мяча** *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. **Бег на средние дистанции 200-400 метров** Специальные беговые упражнения.  | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мячна дальность с разбега | Текущий | Комплекс 5 | 22.05 |  |
| Комбинированный | **Прыжок в высоту *с*** *9–*11 беговых шагов способом «перешагивание». **Метание мяча** *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Бег на средние дистанции 200-400 метров .Специальные беговые упражнения.  | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мячна дальность с разбега | Текущий | Комплекс 5 | 25.05 |  |
| **98****99** | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов Кроссовый бег 15-20 мин. |  | Оценка техники прыжка в длину | Комплекс 5 | 28.05 |  |
| Комбинированный | Прыжок в высоту *с 9–*11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча*(150 г)* на дальность с 3–5 шагов.. шагов Кроссовый бег 15-20 мин. Специальные беговые упражнения. шагов Кроссовый бег 15-20 мин. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мячна 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 | Комплекс 5 | 29.05 |  |