**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №10»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  На заседании МО учителей  Политехнического цикла  Руководитель МО Агаркова Ю.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_  От «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г | **Согласовано**  Заместитель директора  УВР Тарасова О.А.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г | **Утверждено**  Директор МКОУ СОШ №10  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Калугина М.Е.  Приказ №  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

по предмету «Физическая культура»

7 класс

Срок реализации программы 1 год

Учебники: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г,Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура 5-7 класс. – М.:Просвещение, 2010г,В. И. Лях, А. А. Зданевич. Методическое пособие «Физическая культура» 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2007г.

Количество часов: в год – 105 часов, в неделю – 3 часа

Рабочую программу составил: Брусенский Виталий Николаевич,

учитель категории СЗД

2019 - 2020 учебный год

село Покровское

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе нормативно-правовой документации:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16).
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897от 17 декабря 2010 г.
3. Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ СОШ №10.
4. Учебный план МКОУ СОШ №10 на 2019-2020 учебный год
5. Примерная государственная программа основного общего образования по физической культуре и авторская программа «Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011г.)

***Цель программы:***

- освоение учащимися 7 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

***Цели изучения курса:*** 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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

***Задачи физического воспитания учащихся 7 класса:***

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 гиб кости) способностей;

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

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах 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.

***Место курса в учебном плане*** Количество часов составляет **105 часа. (3 часа в неделю)**

***Содержание программы курса физкультуры в 7 классе.***

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) 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). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку из-за отсутствия лыжной базы. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов(уроков) |
| Класс |
| 7 |
|  | Лёгкая атлетика | 22 |
|  | Кроссовая подготовка | 18 |
|  | Спортивные игры. Баскетбол. | 21 |
|  | Гимнастика | 24 |
|  | Спортивные игры. Волейбол | 12+8 |
|  | **Итого** | **105** |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Результаты освоения программного материала по предмету**

**«Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

**В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; ­ умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:*** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6м, с | 12 | - |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, с | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого меча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

***Учебно – методический комплекс:***

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г.

- Учебник, авторы Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура 5-7 класс. – М.:Просвещение, 2010г.

**-** В. И. Лях, А. А. Зданевич. Методическое пособие «Физическая культура» 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2007г.

**Характеристика класса и задачи личностного развития учащихся:**

В ходе учебного процесса необходимо создавать условия для реализации навыков самоорганизации учебной деятельности, умений анализировать содержание заданий, самопроверки. Особенно важно, чтобы учащиеся в ходе обучения научились организовывать собственную мыслительную деятельность, планировать ее, разделять на этапы, обнаруживать ошибки в ходе проверки. Следует уделять внимание развитию умственной выносливости, устойчивости, формированию навыков самоконтроля в ходе мыслительной деятельности. Продолжить формирование основных мыслительных операций.

**Тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | **Легкая атлетика** | **11** |  |  |
|  | **Спринтерский бег, эстафетный бег** | **5** |  |  |
| 1 | **Инструктаж по ТБ** Низкий 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. | 1 |  |  |
| 2 | Низкий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | 1 |  |  |
| 3 | Низкий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег  *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 4 | Низкий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 5 | **Учетный.** Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
|  | **Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча** | **4** |  |  |
| 6 | 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 | 1 |  |  |
| 7 | 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 | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 9 | **Учетный.** Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
|  | **Бег на средние дистанции** | **2** |  |  |
| 10 | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150 г)на дальность с 3,5 шагов. Правила соревнований в беге на средние дистанции | 1 |  |  |
| 11 | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150 г)на дальность с 3,5 шагов. Правила соревнований в беге на средние дистанции | 1 |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий** | **10** |  |  |
| 12 | Равномерный бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | 1 |  |  |
| 13 | Равномерный бег *(16-17 мин).* ОРУ. Подвижные игры. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | 1 |  |  |
| 14 | Равномерный бег *(16-17 мин).* ОРУ. Подвижные игры. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | 1 |  |  |
| 15 | Равномерный бег *(18-19 мин).* ОРУ. Подвижные игры. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие об объёме упражнения. | 1 |  |  |
| 16 | Равномерный бег *(18-19 мин).* ОРУ. Подвижные игры. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения. | 1 |  |  |
| 17 | Равномерный бег *(20мин).* ОРУ. Подвижные игры. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований | 1 |  |  |
| 18 | Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Подвижные игры. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований | 1 |  |  |
| 19 | Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Подвижные игры. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований | 1 |  |  |
| 20 | Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Подвижные игры. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований | 1 |  |  |
| 21 | **Учетный.** Бег *(2000 м).* Развитие выносливости. Спортивные игры | 1 |  |  |
|  | **Элементы единоборств. Борьба** | 6 |  |  |
| 22 | Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Подвижная игра «выталкивание из круга.» | 1 |  |  |
| 23 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Бой петухов» | 1 |  |  |
| 24 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижная игра «Бой петухов» | 1 |  |  |
| 25 | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Подвижная игра «Часовые и разведчики» | 1 |  |  |
| 26 | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Подвижная игра «Часовые и разведчики» | 1 |  |  |
| 27 | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Подвижная игра «Перетягивание в парах» | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры** |  |  |  |
|  | **Баскетбол** | **21** |  |  |
| 28 | **ТБ на уроках баскетбола.**Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным  сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | 1 |  |  |
| 29 | 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 | 1 |  |  |
| 30 | 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 . Правила баскетбола. | 1 |  |  |
| 31 | 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 . Правила баскетбола. | 1 |  |  |
| 32 | 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 . Правила баскетбола. | 1 |  |  |
| 33 | **Учетный.** 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 разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей . | 1 |  |  |
| 34 | 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 разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей .основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. | 1 |  |  |
| 35 | 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 разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей .основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. | 1 |  |  |
| 36 | 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)*. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 37 | 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)*. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 38 | 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)*. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 39 | **Учетный**. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 40 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* × *2*, *3* × *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 41 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* × *2*, *3* × *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 42 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* × *1*, *3* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 43 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* × *1*, *3* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 44 | **Учетный.** Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2* × *2*, *3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 45 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2* × *1*, *3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 46 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2* × *1*, *3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 47 | **Учетный.** Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2* × *1*, *3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 48 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2* × *1*, *3* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол.** | **12** |  |  |
| 49 | **Техника безопасности на уроках волейбола и гимнастики.**. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры | 1 |  |  |
| 50 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 51 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 52 | **Учетный**. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания  партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 53 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания  партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 54 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания  партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 55 | **Учетный.** Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания  партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 56 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача (верхняя подача) мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 57 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача (верхняя подача) мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 58 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача (верхняя подача) мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 59 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача (верхняя подача) мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 60 | **Учетный.** Нижняя прямая подача (верхняя подача) мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика.** | **18** |  |  |
|  | **Висы. Строевые упражнения** | **6** |  |  |
| 61 | **Инструктаж по ТБ**. Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 62 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | 1 |  |  |
| 63 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | 1 |  |  |
| 64 | 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. | 1 |  |  |
| 65 | 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. | 1 |  |  |
| 66 | **Учетный.** Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. | 1 |  |  |
|  | **Опорный прыжок** | **6** |  |  |
| 67 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 68 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 69 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 70 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 71 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 72 | **Учетный.** Выполнение опорного прыжка. ОРУ  с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
|  | **Акробатические упражнения. Лазание.** | **6** |  |  |
| 73 | 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 | 1 |  |  |
| 74 | 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 | 1 |  |  |
| 75 | 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 | 1 |  |  |
| 76 | 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 | 1 |  |  |
| 77 | **Учетный.** 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 | 1 |  |  |
| 78 | **Учетный.** 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 | 1 |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | 8 |  |  |
|  | **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий** |  |  |  |
| 79 | **Техника безопасности**. Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | 1 |  |  |
| 80 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 81 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | 1 |  |  |
| 82 | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 83 | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 84 | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | 1 |  |  |
| 85 | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | 1 |  |  |
| 86 | **Учетный.** Бег *(2000 м)*. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **11** |  |  |
|  | **Спринтерский бег, эстафетный бег** | **6** |  |  |
| 87 | **Инструктаж по ТБ**. Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 88 | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 89 | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 90 | Старт. Бег по дистанции *(50–60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 91 | Старт. Бег по дистанции *(50–60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 92 | **Учетный.** Бег на результат *(60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
|  | **Прыжок в высоту. Метание малого мяча** | **5** |  |  |
| 93 | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 94 | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 95 | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 96 | **Учетный.** Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 97 | **Учетный.** Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов  способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол.** | **8** |  |  |
| 98 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 99 | Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя, верхняя подачи мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 100 | Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя, верхняя подачи мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 101 | **Учетный.** Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Подачи мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 102 | Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Подачи мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 103 | Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Подачи мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 104 | **Учетный.** Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Подачи мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 105 | Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Подачи мяча. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |