

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»**

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
совете школы  
протокол № \_\_\_\_  
от \_\_\_\_20\_\_ года

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
Н.В.Замякина  
\_\_\_\_\_20\_\_ года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Н.П.Кукушкина  
\_\_\_\_\_20\_\_ года

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 7 класса**

**Составитель: учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
Замякин Евгений Алексеевич**

**2016-2017 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного стандарта, Примерной программы основного общего образования по физической культуре, федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений РФ и авторской программы по физической культуре (Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2007. – 127 с.) к учебнику физической культуры (Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. М.: Просвещение, 2013. – 237 с.)

Рабочая программа адресована учащимся 7 класса средней общеобразовательной школы.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 7 классе отводится 102 часа. Рабочая программа предусматривает обучение физической культурой в объеме 3 часов в неделю в течение 1 учебного года.

Физическая культура как учебный предмет является неотъемлемой составной частью физкультурного образования на всех ступенях образования.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Цель изучения предмета:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Основной формой обучения являются уроки разных типов: уроки изучения нового материала; комплексные уроки; уроки совершенствования и знаний, умений и навыков; уроки обобщения и систематизации знаний, умений и навыков; уроки проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся (учетные).

В рабочей программе учитывается изучение обучающимися региональных особенностей, и включены отдельные темы основ безопасности жизнедеятельности, рассматриваются вопросы олимпийского образования и сдачи норм ГТО (всего 10 часов в год). Изучаемые вопросы указаны в разделе учебно-тематического планирования.

Кроме того включены упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, которые проводятся на каждом уроке.

### **В результате изучения физической культуры в 7 классе ученик должен**

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;

уметь

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

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

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

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;  
 соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;  
 осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;  
 использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для  
 проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;  
 включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### Учебно-тематический план

| №   | Наименование разделов                                | Количество часов                    |
|-----|--|-------------------------------------|
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре                  | в процессе урока                    |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол)                           | 16                                  |
| 1.3 | Спортивные игры (футбол)                             | 12                                  |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики                   | 17                                  |
| 1.5 | Лыжная подготовка                                    | 17                                  |
| 1.6 | Спортивные игры (баскетбол)                          | 15                                  |
| 1.7 | Легкая атлетика                                      | 20                                  |
| 1.8 | Кроссовая подготовка                                 | в процессе занятий легкой атлетикой |
|     | Повторение изученного по основным разделам программы | 5                                   |
|     | Итого  | 102                                 |

|                     | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | год |
|---------------------|------------|------------|------------|------------|-----|
| всего уроков        | 25         | 22         | 25         | 30         | 102 |
| количество практики | 25         | 22         | 25         | 30         | 102 |

### Содержание тематического плана

#### Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры Древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

## Способы физкультурно-спортивной деятельности

Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:0). Игра по правилам мини-баскетбола.

Гимнастика. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Стойки и передвижения в стойке. Упражнения по овладению приемами страховки. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

Лыжная подготовка. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Волейбол. Терминология избранной игры; 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). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Стойка 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). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. 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 упражнениями и др. игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. 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 набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Легкая атлетика. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок 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 максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. 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. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. 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). 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 для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### **Информационные источники**

Аров В.С. Физическая культура. 7 класс. Поурочные планы. Волгоград: издательский дом «Корифей», 2008. – 112 с.

Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. М.: Просвещение, 2013. – 237 с.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре. 5- 9 классы. М.: «ВАКО», 2010. – 397 с.

Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов./ В.И.Лях, А.А.Зданевич. М.: Просвещение, 2007. – 127 с.

### Календарно-тематическое планирование

| Номер урока, дата                     | Тема урока   | Тип урока                 | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовленности обучающихся       | Вид контроля   | Домашнее задание                                  |
|---------------------------------------|--|---------------------------|---|--|--|---|
| <b>Спортивные игры (16ч) Волейбол</b> |  |                           |   |  |  |   |
| 1 ч.<br>1.<br>01.09                   | Техника безопасности при игре в волейбол.              | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках<br>РК: История развития комплекса «Готов к труду и обороне»           | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий  | Выучить правила техники безопасности по волейболу |
| 2.<br>06.09                           | Стойки и передвижения игрока.                          | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках   | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий  | Комплекс 3  |
| 3.<br>07.09                           | Нижняя прямая подача мяча.                             | 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   | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий  | Комплекс 3  |
| 4.<br>08.09                           | Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.                   | Комплексный               | 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   | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий  | Подготовиться к зачету                            |
| 5.<br>13.09                           | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 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<br>РК: Чрезвычайные ситуации геологического происхождения | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку | Комплекс 3  |
| 6.<br>14.09                           | Прием мяча снизу двумя руками через сетку.             | 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                   | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий<br>Текущий   | Комплекс 3  |
| 7.<br>15.09                           | Стойки и передвижения игрока.                          | 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                   | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам |  | Комплекс 3  |
| 8.<br>20.09                           | Передача мяча сверху двумя руками                      | Совершенствования         | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу   | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий  | Комплекс 3  |

|              |   |                            |   |  |   |                        |
|--------------|---|----------------------------|---|--|---|------------------------|
|              | в парах через сетку.  | вования                    | двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам   |  |   |                        |
| 9.<br>21.09  | Прием мяча снизу двумя руками через сетку                                 | Комплек<br>сный            | Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками через сетку Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.<br>РК: Дисциплины, входящие в комплекс «Готов к труду и обороне»   | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку | Комплекс 3             |
| 10.<br>22.09 | Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам      | Соверше<br>нст-<br>вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам                        | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий   | Комплекс 3             |
| 11.<br>27.09 | Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар).              | Соверше<br>нст-<br>вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам<br>РК: Чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий   | Подготовиться к зачету |
| 12.<br>28.09 | Нижняя прямая подача мяча.  | Комплек<br>сный            | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам   | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней прямой подачи мяча                  | Комплекс 3             |
| 13.<br>29.09 | Стойки и передвижения игрока.   | Соверше<br>нст-<br>вования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам                       | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий   | Комплекс 3             |
| 14.<br>04.10 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.                    | Соверше<br>нст-<br>вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам   | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий   | Подготовиться к зачету |
| 15.<br>05.10 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра по упрощенным | Соверше<br>нст-<br>вования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного  | <b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий   | Подготовиться к зачету |

|                                      |  |                           |  |   |                     |   |
|--------------------------------------|--|---------------------------|--|---|---------------------|---|
|                                      | правилам   |                           | нападения. Игра по упрощенным правилам   |   |                     |   |
| 16.<br>06.10                         | Игра по упрощенным правилам.   | Учетный                   | Игра по упрощенным правилам. Правила соревнований. Помощь в судействе  | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам  | Оценка техники игры | Комплекс 3                                      |
| <b>Спортивные игры (12 ч) Футбол</b> |  |                           |  |   |                     |   |
| 17.<br>11.10                         | Футбол. Правила техники безопасности при игре в футбол   | Изучение нового материала | Правила ТБ при игре в футбол. Развитие координационных качеств. ОРУ<br>РК: Нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» по ступеням   | <i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам  | Текущий             | Выучить правила техники безопасности по футболу |
| 18.<br>12.10                         | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений | Изучение нового материала | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Развитие координационных качеств. ОРУ   | <i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий             | Комплекс 3                                      |
| 19.<br>13.10                         | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы и средней частью подъема                   | Комплексный               | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Развитие координационных качеств. ОРУ | <i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий             | Комплекс 3                                      |
| 20.<br>18.10                         | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений   | Комплексный               | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). ОРУ<br>РК: Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте   | <i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий             | Комплекс 3                                      |
| 21.<br>19.10                         | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника       | Комплексный               | Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. ОРУ   | <i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий             | Комплекс 3                                      |
| 22.<br>20.10                         | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель  | Комплексный               | Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Развитие координационных качеств. ОРУ   | <i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий             | Комплекс 3                                      |

|                                 |  |                              |   |   |                           |  |
|---------------------------------|--|------------------------------|---|---|---------------------------|--|
| 23.<br>25.10                    | Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча  | Комплексный                  | Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Перехват мяча. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. ОРУ  | <i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                   | Комплекс 3   |
| 24.<br>26.10                    | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом           | Комплексный                  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Развитие координационных качеств. Правила соревнований   | <i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                   | Комплекс 3   |
| 25.<br>27.10                    | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков | Комплексный                  | Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Развитие координационных качеств. Правила соревнований   | <i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                   | Комплекс 3   |
| 2 ч.<br>26.<br>08.11            | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот       | Комплексный                  | Освоение тактики игры. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Развитие координационных качеств. Правила соревнований<br>РК: Первая медицинская помощь и правила её оказания  | <i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                   | Комплекс 3   |
| 27.<br>09.11                    | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3  | Совершенствованное           | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Развитие координационных качеств. Правила соревнований  | <i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий                   | Комплекс 3   |
| 28.<br>10.11                    | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров                         | Учетный                      | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. ОРУ   | <i>Уметь:</i> играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники выполнения | Комплекс 3   |
| <b>Гимнастика (17ч)</b>         |  |                              |   |   |                           |  |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) |  |                              |   |   |                           |  |
| 29.<br>15.11                    | Техника безопасности при занятиях гимнастикой                                    | 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. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе  | Текущий                   | Выучить правила техники безопасности по гимнастике |
| 30.<br>16.11                    | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»                  | 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.  | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе  | Текущий                   | Комплекс 2   |

|                                  |  |                           |  |  |   |                        |
|----------------------------------|--|---------------------------|--|--|---|------------------------|
|                                  |  | риала                     | Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.<br>РК: Общие правила оказания первой медицинской помощи  |  |   |                        |
| 31.<br>17.11                     | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.).       | Совершение                | 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 | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий   | Комплекс 2             |
| 32.<br>22.11                     | Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). | Совершение                | 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   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий   | Подготовиться к зачету |
| 33.<br>23.11                     | Подтягивания в висе  | Совершение                | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий   | Комплекс 2             |
| 34.<br>24.11                     | Подтягивания в висе  | Учетный                   | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.<br>РК: Значение комплекса «Готов к труду и обороне» в жизнедеятельности человека   | <b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М.: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р. | Комплекс 2             |
| <b>Опорный прыжок (4 ч)</b>      |  |                           |  |  |   |                        |
| 35.<br>29.11                     | Опорный прыжок способом «согнув ноги»                      | Изучение нового материала | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок                     | Текущий   | Комплекс 2             |
| 36-37.<br>30.11<br>01.12         | Опорный прыжок. Выполнение комплекса ОРУ с обручем.        | Совершение                | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей<br>РК: Оказание первой медицинской помощи при наружном кровотечении   | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок                     | Текущий   | Комплекс 2             |
| 38.<br>06.12                     | Выполнение опорного прыжка.                                | Учетный                   | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок                     | Оценка техники выполнения опорного прыжка                                   | Комплекс 2             |
| <b>Акробатика. Лазание (7 ч)</b> |  |                           |  |  |   |                        |

|                                 |   |                              |  |  |  |                         |
|---------------------------------|---|------------------------------|--|--|--|-------------------------|
| 39.<br>07.12                    | Кувырок вперед в стойку на лопатках                                   | 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  | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации                                | Текущий  | Комплекс 2              |
| 40.<br>08.12                    | Кувырок назад в полушпагат  | 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  | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации                                | Текущий  | Комплекс 2              |
| 41.<br>13.12                    | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. | Комплексный                  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Текущий  | Комплекс 2              |
| 42.<br>14.12                    | Кувырок назад в полушпагат  | Комплексный                  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Текущий  | Комплекс 2              |
| 43.<br>15.12                    | Основы комплексной безопасности                                       | Комплексный                  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей<br>РК: Оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Текущий  | Комплекс 2              |
| 44.<br>20.12                    | Лазание по канату в два приема.                                       | Учетный                      | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей  | <b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3) | Комплекс 2              |
| 45.<br>21.12                    | Помощь и страховка. Демонстрация упражнений                           | Комплексный                  | Помощь и страховка. Демонстрация упражнений. Правила соревнований. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки   |  |  |                         |
| <b>Лыжная подготовка (17 ч)</b> |   |                              |  |  |  |                         |
| 46.<br>22.12                    | Техника безопасности при занятиях лыжами.                             | Изучение нового материала    | ИОТ по лыжам. Температурный режим. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.  | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах.  | Текущий  | Выучить правила техники |

|                          |   |                           |  |  |                    |                        |
|--------------------------|---|---------------------------|--|--|--------------------|------------------------|
|                          | Температурный режим.  | риала                     |  |  |                    | безопасности по лыжам  |
| 47.<br>27.12             | Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход       | Изучение нового материала | ИОТ по лыжам. Температурный режим. Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.<br>РК: Основы комплексной безопасности   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах.  | Текущий            |                        |
| 3 ч.<br>48.<br>17.01     | Одновременный одношажный ход                                    | Комплексный               | ИОТ по лыжам. Температурный режим. Одновременный одношажный ход  | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах.  | Текущий            | Комплекс 2             |
| 49.<br>18.01             | Одновременный одношажный ход<br>Подъем в гору скользящим шагом. | Комплексный               | ИОТ по лыжам. Температурный режим. Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Подъем в гору скользящим шагом.   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах.  | Текущий            | Комплекс 2             |
| 50.<br>19.01             | Подъем в гору скользящим шагом                                  | Комплексный               | Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Подъем в гору скользящим шагом.  | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом.                         | Текущий            | Подготовиться к зачету |
| 51.<br>24.01             | Спуски на склонах. Скользящий шаг.                              | Совершенствования         | Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Спуски на склонах. Техника выполнения скользящего шага.  | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки. | Техника выполнения | Комплекс 2             |
| 52.<br>25.01             | Повороты на месте махом.  | Комбинированный           | Спуски на склонах. Подъем наискось «полуелочкой». Катание с горы. Поворот на месте махом.  | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки. | Текущий            | Комплекс 2             |
| 53.<br>26.01             | Спуски на склонах. Повороты на месте махом.                     | Комбинированный           | Спуски на склонах. Повороты на месте махом. Подъем наискось «полуелочкой». Катание с горы. Игры «Гонки с выбыванием»<br>РК: Общие понятия об опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки. | Текущий            | Комплекс 2             |
| 54-55.<br>31.01<br>01.02 | Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом.        | Комплексный               | Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Игры «Гонки с преследованием»   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки. | Текущий            | Комплекс 2             |
| 56-57.<br>02.02<br>07.02 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы                   | Комплексный               | Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Повороты на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки. | Текущий            | Комплекс 2             |
| 58.<br>08.02             | Передвижение на лыжах в медленном темпе 3,5 км.                 | Комплексный               | Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах в медленном темпе 3,5км. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки. | Текущий            | Комплекс 2             |
| 59.<br>09.02             | Передвижение на лыжах в медленном темпе 3,5 км.                 | Комплексный               | Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах в медленном темпе 3,5км. Игра «Карельская гонка»   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки. | Текущий            | Комплекс 2             |
| 60-61.<br>14.02<br>15.02 | Передвижение на лыжах в медленном темпе 4 км.                   | Комплексный               | Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах в медленном темпе 4км.<br>РК: Различные природные явления и причины их возникновения   | <b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки. | Текущий            | Комплекс 2             |

|   |  |                           |   |  |  |  |
|---|--|---------------------------|---|--|--|--|
| 62.<br>16.02                            | Соревнование на дистанции 3,5 км.  | Учетный                   | Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг. Соревнование на дистанции 3,5км.  | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах, спускаться со склонов, кататься с горки. | Без учета времени.   | Комплекс 2   |
| <b>Спортивные игры (15 ч) Баскетбол</b> |  |                           |   |  |  |  |
| 63.<br>21.02                            | Техника безопасности при игре в баскетбол.   | Изучение нового материала | Техника безопасности при игре в баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. РК: Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека  | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам                        | Текущий  | Выучить правила техники безопасности по баскетболу |
| 64.<br>22.02                            | Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека             | Изучение нового материала | Техника безопасности при игре в баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. ОБЖ. Здоровый образ жизни и его значение для гармоничного развития человека   | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам                        | Текущий  | Комплекс 3   |
| 65.<br>28.02                            | Повороты с мячом. Остановка прыжком.   | Комбини рованный          | 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 | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам                        | Текущий  | Комплекс 3   |
| 66.<br>01.03                            | Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Комбини рованный          |   | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам                        | Текущий  | Комплекс 3   |
| 67.<br>02.03                            | Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.               | Комбини рованный          |   | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам                        | Текущий  | Комплекс 3   |
| 68.<br>07.03                            | Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.  | Комбини рованный          | 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  | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам                        | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Подготовиться к зачету                             |
| 69.<br>09.03                            | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.                                  | Комбини рованный          | РК: Психологическая уравновешенность  | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам                        |  | Комплекс 3   |
| 70.<br>14.03                            | Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.       | Комбини рованный          | 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   | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам                        | Текущий  | Выучить правила техники безопасности по баскетболу |
| 71.                                     | Сочетание приемов  | Изучение                  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол   | Текущий  | Комплекс 3   |

|  |  |                   |   |   |  |   |
|--|--|-------------------|---|---|--|---|
| 15.03  | передвижений и остановок игрока.   | нового материала  | Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей   | по упрощенным правилам                                  |  |   |
| 72.16.03                                     | Передача мяча в тройках со сменой места.                                       | Комбинированный   | 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 (2х1, 3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места | Комплекс 3  |
| 4 ч. 73.28.03                                | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.             | Комбинированный   | 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 (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей           | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий  | Комплекс 3  |
| 74.29.03                                     | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. | Комбинированный   | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в кольцо в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей  | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий  | Комплекс 3  |
| 75.30.03                                     | Штрафной бросок. Игровые задания (3 х1, 3 х2).                                 | Комбинированный   | 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 (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Помощь в судействе<br>РК: Стресс и его влияние на человека | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий  | Подготовиться к зачету                                  |
| 76.04.04                                     | Штрафной бросок. Учебная игра.   | Комбинированный   |   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники штрафного броска                        | Подготовиться к зачету                                  |
| 77.05.04                                     | Игра в баскетбол   | Учетный           |   | <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники игры                                    | Комплекс 3  |
| <b>Легкая атлетика (20 ч)</b>                |  |                   |   |   |  |   |
| <b>Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)</b> |  |                   |   |   |  |   |
| 78.06.04                                     | Техника безопасности в спортивном зале при занятиях легкой атлетикой.          | Вводный           | Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)    | Текущий  | Выучить правила техники безопасности по легкой атлетике |
| 79.11.04                                     | Высокий старт. Бег по дистанции  | Совершенствования | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10). Развитие скоростных   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)    | Текущий  | Подготовиться к зачету                                  |

|  |  |                 |   |  |   |                        |
|--|--|-----------------|---|--|---|------------------------|
|  |  |                 | качеств. Правила соревнований<br>РК: Чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения   |  |   |                        |
| 80.<br>12.04   | Высокий старт. Бег по дистанции                  | Совершенство    | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)             | Текущий   | Подготовиться к зачету |
| 81.<br>13.04   | Бег на результат (60 м).                         | Учетный         | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств   | <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)             | М.: «5»- 9,5 с;<br>«4»-9,8 с;<br>«3» -10,2 с; д.:<br>«5» - 9,8 с;<br>«4»- 10,4 с;<br>«3» -10,9 с.     | Комплекс 1             |
| 82.<br>18.04   | Спортивная ходьба                                | Комбинированной | Спортивная ходьба. ОРУ. Развитие скоростных качеств<br>РК: Чрезвычайные ситуации биологического происхождения   |  | Текущий   | Комплекс 1             |
| <b>Прыжок в длину способом «согнут ноги». Метание малого мяча (5ч)</b> |  |                 |   |  |   |                        |
| 83.<br>19.04   | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.             | 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  | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий   | Комплекс 1             |
| 84.<br>20.04   | Прыжок в длину. Подбор разбега, отталкивание     | 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  | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий   | Комплекс 1             |
| 85.<br>25.04   | Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.   | 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  | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий   | Подготовиться к зачету |
| 86.<br>26.04   | Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность.   | 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<br>РК: Лесные и торфяные пожары и их характеристика | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий   | Подготовиться к зачету |
| 87.<br>27.04   | Прыжок в длину на результат.                     | Учетный         | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств   | <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | М.: «5» - 360 см;<br>«4» - 340 см;<br>«3» -320 см; д.:<br>«5»-340 см;<br>«4» - 320 см;<br>«3» -300 см | Комплекс 1             |
| <b>Бег на средние дистанции (4 ч)</b>                                  |  |                 |   |  |   |                        |
| 88.<br>02.05   | Правила соревнований в беге на средние дистанции | Комбинированный | Бег (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции   | <b>Уметь:</b> пробегать 1000 м                                   | Текущий   | Комплекс 1             |

|   |   |                                  |  |   |   |                        |
|---|---|----------------------------------|--|---|---|------------------------|
| 89.<br>03.05                                      | Бег (1000 м).<br>Эстафета.  | Комбини<br>ро-<br>ванный         | Бег (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции  | <b>Уметь:</b> пробежать 1000 м  | Текущий   | Комплекс 1             |
| 90.<br>04.05                                      | Общие правила оказания первой медицинской помощи. Бег (1000 м). Эстафета. | Комбини<br>ро-<br>ванный         | ОБЖ. Общие правила оказания первой медицинской помощи. Бег (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции<br>РК: Профилактика лесных и торфяных пожаров, защита населения | <b>Уметь:</b> пробежать 1000 м  | Текущий   | Подготовиться к зачету |
| 91.<br>10.05                                      | Бег (1000 м) на результат.  | Учетный                          | Бег (1000 м). Эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции  | <b>Уметь:</b> пробежать 1000 м  | Без учета времени   | Комплекс 1             |
| <b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча (6 ч)</b> |   |                                  |  |   |   |                        |
| 92.<br>11.05                                      | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».            | Комбини<br>ро-<br>ванный         | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований                | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий   | Подготовиться к зачету |
| 93.<br>16.05                                      | Прыжок в высоту с разбега   | Учетный                          | Прыжок в высоту. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований  | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий   | Подготовиться к зачету |
| 94.<br>17.05                                      | Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов.                            | Комбини<br>ро-<br>ванный         | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований                | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий   | Подготовиться к зачету |
| 95.<br>18.05                                      | Метание мяча (150 г) на дальность   | Учетный                          | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ.<br>РК: Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения                                    | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Метание мяча на дальность:<br>М: «5» - 35 м;<br>«4» - 30 м;<br>«3» - 28 м;<br>Д.: «5»-28 м;<br>«4»-24 м;<br>«3» - 20 м. | Комплекс 4             |
| 96.<br>23.05                                      | Прыжок в высоту.<br>Метание малого мяча                                   | Повторя<br>ющее<br>обобщен<br>ие | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Правила соревнований.   | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники выполнения   | Комплекс 4             |
| 97.<br>24.05                                      | Прыжок в высоту.<br>Метание малого мяча                                   | Повторя<br>ющее<br>обобщен<br>ие | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. РК: Олимпийские игры. Концепция честного спорта. Допинг.                                      | <b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в высоту  |                        |
| 98.<br>25.05                                      | Повторение изученного по теме «Спортивные игры. Волейбол»                 |                                  | Правила соревнований. Повторение изученного в 7 классе   |   |   |                        |
| 99.<br>30.05                                      | Повторение изученного по теме «Спортивные игры. Футбол»                   |                                  | Правила соревнований. Повторение изученного в 7 классе   |   |   |                        |
| 100.  | Повторение изученного по теме   |                                  | Правила соревнований. Повторение изученного в 7 классе   |   |   |                        |

|       |                               |  |  |  |  |
|-------|-------------------------------|--|--|--|--|
| 31.05 | «Спортивные игры. Баскетбол»  |  |  |  |  |
| 101.  | Повторение изученного по теме | Правила соревнований. Повторение изученного в 7 классе |  |  |  |
| 102.  | «Лёгкая атлетика»             |  |  |  |  |