


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Голышмановская средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей физической культуры  
технологии, изобразительного искусства  
Руководитель Дьякова А.Л.  
Протокол № 4 от 11.01.2019

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УР  
Стыжных А.С. Стыжных  
«11» 01 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАОУ «Голышмановская СОШ №2»  
Казанцева Н.И. Казанцева  
Приказ № 11 от «11» 01 2019 г.



Рабочая программа  
по физической культуре  
для 7 класса

Автор - составитель:  
Учитель Горбань И.Н.  
Квалификационная категория первая

р.п. Голышманово, 2019 год

## I. Планируемые результат

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

## II. Содержание учебного предмета

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

- Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
- **Современное представление о физической культуре**
- Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

- **Физическая культура человека**
- Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**
- - Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.
- **Оценка эффективности занятий физической культурой**
- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

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. История комплекса ГТО.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Выполнение комплекса ГТО. 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 (мини-баскетболу), волейболу.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона. 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.

Способы закаливания организма (солнечные ванны, закаливание водой)

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Легкая атлетика :** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры :** технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка .**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока          |
| 1.2   | Спортивные игры (баскетбол)         | 16                        |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики  | 21                        |
| 1.4   | Легкая атлетика                     | 23                        |
| 1.5   | Лыжная подготовка                   | 18                        |
| 1.6   | Волейбол                            | 24                        |
|       | Итого                               | 102                       |

### Календарно-тематическое планирование

| № | Дата по | Факт. | Название раздела, темы | Количество часов | Домашнее задание |
|---|---------|-------|------------------------|------------------|------------------|
|---|---------|-------|------------------------|------------------|------------------|

|                              | плану |  |   |      |   |
|------------------------------|-------|--|---|------|---|
| <b>Лёгкая атлетика (11ч)</b> |       |  |   |      |   |
| 1                            | 5.09  |  | Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>  | 1(1) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств . Специальные беговые упражнения                          |
| 2                            | 6.09  |  | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. <b>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b>   | 2(2) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения. ОРУ для развития скоростных качеств. |
| 3                            | 7.09  |  | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. <b>Олимпийские игры древности.</b>  | 3(3) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Специальные беговые упражнения   |
| 4                            | 12.09 |  | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.  | 4(4) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.  |
| 5                            | 13.09 |  | Бег на результат (60 м). (ГТО) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек.   | 5(5) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока .Прыжковые упражнения   |
| 6                            | 14.09 |  | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в длину. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. <b>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b> | 6(6) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Специальные прыжковые упражнения                         |
| 7                            | 19.09 |  | 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 л/а.   | 7(7) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для ног  |
| 8                            | 20.09 |  | 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. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.   | 8(8) | Дз беговые и прыжковые упражнения   |
| 9                            | 21.09 |  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийские игры древности и современности. Барьерный бег. <b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</b>   | 9(9) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.  |

|                         |              |  |  |        |  |
|-------------------------|--------------|--|--|--------|--|
| 10                      | 26.09        |  | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. <b>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b>   | 10(10) | Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения                         |
| 11                      | 27.09        |  | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.  | 11(11) | Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для ног  |
| <b>Баскетбол. (19ч)</b> |              |  |  |        |  |
| 12                      | <b>28.09</b> |  | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от лруди 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 соревнований по баскетболу. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>   | 1(12)  | Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения на координацию движений ОРУ для прыгучести. |
| 13                      | 3.10         |  | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от лруди 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 соревнований по баскетболу. <b>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b>  | 2(13)  | Д/з Упражнения на координацию движений   |
| 14                      | 4.10         |  | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от лруди 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 соревнований по баскетболу.   | 3(14)  | Д/з Упражнения на координацию движений   |
| 15                      | 5.10         |  | 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. | 4(15)  | Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ для ног.                                     |
| 16                      | 10.10        |  | 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. <b>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b>   | 5(16)  | Д/з ОРУ для развития координации движений.   |



|    |       |  |   |        |  |
|----|-------|--|---|--------|--|
| 17 | 11.10 |  | 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. <b>Олимпийское движение в России.</b> | 6(17)  | Дзз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ для развития прыгучести. |
| 18 | 12.10 |  | 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.  | 7(18)  | Дзз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития прыгучести.                              |
| 19 | 17.10 |  | 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.  | 8(19)  | Дзз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития прыгучести.                              |
| 20 | 18.10 |  | 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 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. <b>Современные Олимпийские игры.</b>  | 9(20)  | Дзз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития прыгучести.                              |
| 21 | 19.10 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | 10(21) | Дзз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и ног.                 |
| 22 | 24.10 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | 11(22) | Дзз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и ног.                 |
| 23 | 25.10 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. <b>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b>   | 12(23) | Дзз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и ног.                 |
| 24 | 26.10 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. <b>Физическая культура в современном обществе.</b>  | 13(24) | Дзз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения на координацию движений |
| 25 | 7.11  |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие   | 14(25) | Дзз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения на                      |

|                          |       |  |   |        |  |
|--------------------------|-------|--|---|--------|--|
|                          |       |  | координационных способностей.   |        | координацию движений   |
| 26                       | 8.11  |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.   | 15(26) | Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения на координацию движений |
| 27                       | 9.11  |  | 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 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. <b>Организация и проведение пеших туристических походов.</b>   | 16(27) | Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Развитие скоростно – силовых качеств. ОРУ для рук                |
| 28                       | 14.11 |  | 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 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. <b>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b>   | 17(28) | Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Развитие скоростно – силовых качеств.                            |
| 29                       | 15.11 |  | 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 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. <b>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</b> | 18(29) | Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Развитие скоростно – силовых качеств.                            |
| 30                       | 16.11 |  | 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 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.   | 19(30) | Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока .ОРУ для силы.  |
| <b>Гимнастика. (18ч)</b> |       |  |   |        |  |
| 31                       | 21.11 |  | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>   | 1(31)  | Д/з упражнения для развития силы.  |
| 32                       | 22.11 |  | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (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. Гимнастическая полоса препятствий.   | 2(32)  | Д/з упражнения для развития силы.  |
| 33                       | 23.11 |  | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. <b>Физическое развитие человека.</b>   | 3(33)  | Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для мышц                       |

|    |       |  |   |        |  |
|----|-------|--|---|--------|--|
|    |       |  |   |        | спины  |
| 34 | 28.11 |  | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. <b>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b> | 4(34)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для мышц спины          |
| 35 | 29.11 |  | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.  | 5(35)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для мышц спины.         |
| 36 | 30.11 |  | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в вися. Комплексы гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренинга.  | 6(36)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития гибкости.                         |
| 37 | 5.12  |  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирование телосложения.  | 7(37)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития гибкости.                         |
| 38 | 6.12  |  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирование телосложения.  | 8(38)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития гибкости.                         |
| 39 | 7.12  |  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирование телосложения. <b>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b>   | 9(39)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и ног.          |
| 40 | 12.12 |  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирование телосложения.  | 10(40) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для развития мышц спины |
| 41 | 13.12 |  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.   | 11(41) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и ног.          |
| 42 | 14.12 |  | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <b>Правила поведения и Т.Б. при выполнении физических упражнений.</b>   | 12(42) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.                             |

|                                |       |  |  |        |  |
|--------------------------------|-------|--|--|--------|--|
|                                |       |  |  |        | качеств. Упражнения для развития гибкости.   |
| 43                             | 19.12 |  | 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>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b>   | 13(43) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития гибкости.       |
| 44                             | 20.12 |  | 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>Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</b> | 14(44) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития гибкости.       |
| 45                             | 21.12 |  | 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>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</b>    | 15(45) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития гибкости.       |
| 46                             | 26.12 |  | 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>Сдача норм ГТО по подтягиванию М; сгибание и разгибание рук в упоре лежа Д.</b>            | 16(46) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития гибкости.       |
| 47                             | 27.12 |  | 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. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.   | 17(47) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития гибкости. КУГ.  |
| 48                             | 28.12 |  | 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. Танцевальные упражнения.  | 18(48) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития мышц рук и ног. |
| <b>Льжная подготовка (18ч)</b> |       |  |  |        |  |
| 49                             | 29.12 |  | Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. <b>Техника движений и её основные показатели. Инструктаж по Т.Б.</b>  | 1(49)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития мышц спины.                                   |
| 50                             | 16.01 |  | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.   | 2(50)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития мышц спины.                                   |

|    |       |  |   |        |   |
|----|-------|--|---|--------|---|
| 51 | 17.01 |  | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. <b>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b>   | 3(51)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Упражнения для развития мышц спины.  |
| 52 | 18.01 |  | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. <b>Спорт и спортивная подготовка.</b>  | 4(52)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.  |
| 53 | 23.01 |  | Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</b>                   | 5(53)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Имитация работы рук и ног.   |
| 54 | 24.01 |  | Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. <b>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b>  | 6(54)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Имитация работы рук и ног.   |
| 55 | 25.01 |  | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. <b>Здоровье и здоровый образ жизни.</b>  | 7(55)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Имитация работы рук и ног.   |
| 56 | 30.01 |  | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног   | 8(56)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |
| 57 | 31.01 |  | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. <b>Коррекция осанки и телосложения.</b>  | 9(57)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |
| 58 | 1.02  |  | Изменение стоек спуска. Схема движения. Техника выполнения спусков  | 10(58) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для координации движений рук и ног. |
| 59 | 6.02  |  | Подъём скользящим шагом. Схема движения. Техника выполнения подъемов. <b>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</b> | 11(59) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для координации движений рук и ног. |
| 60 | 7.02  |  | Схема движения. Техника выполнения поворотов.   | 12(60) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме   |

|                       |       |  |  |        |   |
|-----------------------|-------|--|--|--------|---|
|                       |       |  |  |        | урока и развитию физических качеств. Упражнения для координации движений рук и ног.                           |
| 61                    | 8.02  |  | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.  | 13(61) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для ног и рук. |
| 62                    | 13.02 |  | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. <b>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</b>  | 14(62) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для ног и рук. |
| 63                    | 14.02 |  | Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.   | 15(63) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для ног и рук. |
| 64                    | 15.02 |  | Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. <b>Способы двигательной (физкультурной деятельности)</b>  | 16(64) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                     |
| 65                    | 20.02 |  | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. <b>Сдача норм ГТО по лыжным гонкам</b>  | 17(65) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                     |
| 66                    | 21.02 |  | Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Техника выполнения торможений. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.   | 18(66) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                     |
| <b>Баскетбол (5ч)</b> |       |  |  |        |   |
| 67                    | 22.02 |  | 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 (3 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Командные виды спорта. <b>Инструктаж по Т.Б. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</b> | 1(67)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                     |
| 68                    | 27.02 |  | 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 (3 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Командные виды спорта. <b>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b>   | 2(68)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                     |
| 69                    | 28.02 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.  | 3(69)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                     |

|                        |       |  |  |       |  |
|------------------------|-------|--|--|-------|--|
|                        |       |  | Игровые задания (2 х/), 3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Теоретические сведения: основные способы плавания( кроль на груди и на спине, брасс)  |       | качеств. ОРУ для прыгучести.   |
| 70                     | 1.03  |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х/), 3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Теоретические сведения: основные способы плавания( кроль на груди и на спине, брасс).   | 4(70) | Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Развитие скоростно – силовых качеств.                      |
| 71                     | 6.03  |  | 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 х/), 3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Профилактика нарушений опорно – двигательного аппарата. <b>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b>  | 5(71) | Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока. Развитие скоростно – силовых качеств.                      |
| <b>Волейбол. (21ч)</b> |       |  |  |       |  |
| 72                     | 7.03  |  | 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. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. <b>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</b> | 1(72) | Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ на прыгучесть            |
| 73                     | 13.03 |  | 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. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. <b>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b>   | 2(73) | Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                               |
| 74                     | 14.03 |  | 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. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.  | 3(74) | Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                               |
| 75                     | 15.03 |  | 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. Правила соревнований по волейболу. <b>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b>   | 4(75) | Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для развития прыгучести. |
| 76                     | 20.03 |  | 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. Правила соревнований по волейболу.  | 5(76) | Д/з развитие координационных способностей.   |
| 77                     | 21.03 |  | 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. Правила соревнований по волейболу. <b>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой,</b>   | 6(77) | Д/з развитие координационных способностей.   |

|    |       |  |   |        |   |
|----|-------|--|---|--------|---|
|    |       |  | <b>прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</b>   |        |   |
| 78 | 22.03 |  | 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. Правила соревнований по волейболу.   | 7(78)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для развития координации движений    |
| 79 | 3.04  |  | 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. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | 8(79)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для развития координации движений    |
| 80 | 4.04  |  | Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам. <b>Организация досуга средствами физической культуры.</b>  | 9(80)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук.                             |
| 81 | 5.04  |  | 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   | 10(81) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |
| 82 | 10.04 |  | 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>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b>   | 11(82) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития плечевого пояса. |
| 83 | 11.04 |  | 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   | 12(83) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Упражнения для развития плечевого пояса. |
| 84 | 12.04 |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ).<br>Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.   | 13(84) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |
| 85 | 17.04 |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием - передача - удар</i> ).<br>Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.   | 14(85) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Развитие прыгучести.                     |
| 86 | 18.04 |  | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нападающий удар. Передача  | 15(86) | Дз по совершенствованию и   |



|                               |       |  |   |        |   |
|-------------------------------|-------|--|---|--------|---|
|                               |       |  | мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам.  |        | закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств   |
| 87                            | 19.04 |  | 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.  | 16(87) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств                                 |
| 88                            | 24.04 |  | 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.  | 17(88) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и плечевого пояса. |
| 89                            | 25.04 |  | 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.  | 18(89) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и плечевого пояса. |
| 90                            | 26.04 |  | 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.  | 19(90) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и плечевого пояса. |
| 91                            | 2.05  |  | 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.  | 20(91) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и плечевого пояса. |
| 92                            | 3.05  |  | 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>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b> | 21(92) | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и плечевого пояса. |
| <b>Легкая атлетика. (10ч)</b> |       |  |   |        |   |
| 93                            | 9.05  |  | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. <b>Инструктаж по Т.Б.</b> Основы туристской подготовки.  | 1(93)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения.            |
| 94                            | 10.05 |  | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Элементы техники национальных видов спорта. <b>Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО</b>               | 2(94)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения.            |
| 95                            | 15.05 |  | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые  | 3(95)  | Дз по совершенствованию и   |

|     |       |  |   |         |   |
|-----|-------|--|---|---------|---|
|     |       |  | упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Упражнения культурно – этнической направленности: сюжетно – образные и обрядовые игры.  |         | закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения.  |
| 96  | 16.05 |  | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Технические приемы и тактические действия в футболе ( мини-футболе) Правила соревнований по футболу ( мини – футболу).  | 4(96)   | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения.              |
| 97  | 17.05 |  | Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Техника игры в футбол ( передача, ведение, игра головой, использование корпуса, финты) . <b>Бег на результат 60 м (ГТО)</b>  | 5(97)   | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Прыжковые упражнения             |
| 98  | 22.05 |  | 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. Эстафетный и кроссовый бег. Бег на средние и длинные дистанции.  | 6(98)   | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Беговые упражнения.              |
| 99  | 23.05 |  | 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. Спортивная ходьба. Т/с физические качества и физическая нагрузка.  | 7(99)   | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. ОРУ для рук и плечевого пояса.   |
| 100 | 24.05 |  | 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.  | 8(100)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Специальные прыжковые упражнения |
| 101 | 29.05 |  | Прыжок в высоту способом « перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, соблюдением режимов физической нагрузки. <b>Сдача норм ГТО</b>                     | 9(101)  | Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Специальные прыжковые упражнения |
| 102 | 30.05 |  | Прыжок в высоту способом « перешагивание». Метание мяча ( 150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, соблюдением режимов физической нагрузки. Подведение итогов года. Задание на лето. | 10(102) | Дз на лето: развитие физических качеств. Комплекс из современных оздоровительных систем физического воспитания              |

