

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе следующих документов:

- ✓ Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ ФГОС основного общего образования
- ✓ «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2014г.
- ✓ с учебным планом МОУ Гимназии №1 на 2017/2018 учебный год;
- ✓ с требованиями основной образовательной программы среднего общего образования МОУ Гимназия №1 и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту «Физическая культура 5-9 кл».

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

Задачи программы:

- ✓ Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- ✓ Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- ✓ Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Программа обеспечивает достижение учащимися 5-9 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функцио-

нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

Календарно-тематическое планирование в 5–9 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено распределить следующим образом:

- 5–6 классы: обучать игре баскетбол и элементам игры в волейбол, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры – баскетбол;

- 7–9 классы: спортивной игры – волейбол.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Формы организации и планирование образовательного процесса. Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями(домашние занятия)

В основной школе уроки физической культуры, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как комплексные уроки, т.е с решением нескольких педагогических задач, как целевые уроки, т.е с преимущественным решением одной педагогической задачи.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР)
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полупагач, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	70	70	70	70	70
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	13	13	13	13	13
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	35	35	35	35	35
2.1	Баскетбол	23	23	23	23	23
2.2	Легкая атлетика	12	12	12	12	12
	Итого	105	105	105	105	105

ЛИТЕРАТУРА

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2012. - № 1-8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2014. - 127 с.
5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
9. *Физическое* воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

7 класс 1 четверть

№	Дата	Тема урока	Тип урока	Знать уметь	Д/з
1		Основы знаний. Беседа: «Самоконтроль и способы его проведения»	Вводный	Инструктаж по Тб. Применять полученные знания на практике.	Прыжок в длину с места
2		Лёгкая атлетика. Контрольный норматив: - бег 30 м - подтягивание	Совершенствование	Высокий старт. Бег с ускорением, спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств .Бегать с максимальной скоростью.	Прыжок в длину с места
3		Лёгкая атлетика. Контрольный норматив: - челночный бег 3x10 м - наклоны туловища	Совершенствование	Высокий старт, бег с ускорением, спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бегать с максимальной скоростью.	Прыжок в длину с места
4		Лёгкая атлетика. Контрольный норматив: - бег на 1000 м	Контрольный (Входной срез)	Бег в равномерном темпе, бег 1000м .Развитие выносливости. Бегать на дистанцию 1000 м.	Прыжок в длину с места
5		Лёгкая атлетика. Техника выполнения высокого старта	Обучающий	Высокий старт. бег с ускорением, спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бегать с максимальной скоростью.	Прыжок в длину с места
6		Лёгкая атлетика. Техника стартового разбега	Обучающий	Высокий старт .бег с ускорением, спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бегать с максимальной скоростью.	Прыжок в длину с места
7		Лёгкая атлетика. Техника скоростного бега до 50 м	Совершенствование	Высокий старт .бег с ускорением, спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бегать с максимальной скоростью.	Тройной прыжок в длину с места
8		Лёгкая атлетика. Техника бега на 60 м	Обучающий	Высокий старт. бег с ускорением ,спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бегать с максимальной скоростью. Бегать на 60 м.	Тройной прыжок в длину с места
9		Лёгкая атлетика.	Совершенствование	Высокий старт. бег с ускорением, спец. беговые	Тройной прыжок

		Эстафетный бег		упражнения .Развитие скоростных качеств. Бегать с максимальной скоростью.	длину с места
10		Лёгкая атлетика. Техника прыжка в длину с места	Закрепление	Отталкивание при прыжке, взмах рук, приземление. Прыгать с места.	Тройной прыжок в длину с места
11		Лёгкая атлетика. Техника выполнения прыжка в длину с разбега	Обучающий	Отталкивание в прыжке в длину способом согнув ноги, прыжок с 7-9 шагов разбега. Прыгать в длину с разбега.	Тройной прыжок в длину с места
12		Лёгкая атлетика. Учет выполнения прыжка в длину с разбега	Контрольный	Отталкивание в прыжке в длину способом согнув ноги, прыжок с 7-9 шагов разбега. Прыгать в длину с разбега	Тройной прыжок в длину с места
13		Футбол. Передача мяча, ведение мяча	Обучающий	Передача мяча, ведение мяча, игра головой ,финты ,обводка игроков .Двухсторонняя игра. Выполнять правильно технические действия в игре.	Выпрыгивание вверх из полного приседа
14		Футбол. Игра головой. Использование корпуса	Обучающий	Передача мяча, ведение мяча ,игра головой, финты, обводка игроков .Двухсторонняя игра. Выполнять правильно технические действия в игре.	Выпрыгивание вверх из полного приседа
15		Футбол. Обыгрыш сближающихся противников, финты	Контрольный	Передача мяча ,ведение мяча, игра головой, финты, обводка игроков. Двухсторонняя игра. Выполнять правильно технические действия в игре.	Выпрыгивание вверх из полного приседа
16		Лёгкая атлетика. Техника бега в равномерном темпе (7мин.)	Совершенствование	Бег в равномерном темпе ,развитие выносливости. Бегать на длинные дистанции.	Выпрыгивание вверх из полного приседа
17		Лёгкая атлетика. Техника ходьбы и бега прыжками	Совершенствование	Многоскоки, спортивная ходьба. Выполнять ходьбу и бег прыжками.	Выпрыгивание вверх из полного приседа
18		Лёгкая атлетика. Техника метания мяча	Совершенствование	Метания малого мяча в горизонтальную цель ,вертикальную цель, с разбега. Метать мяч с разбега и в цель.	Выпрыгивание вверх из полного приседа
19		Лёгкая атлетика.	Совершенствование	Метания малого мяча в горизонтальную цель,	Приседание на

		Техника метания мяча с трёх шагов разбега		вертикальную цель, с разбега .Метать мяч с разбега и в цель.	одной ногое «пистолет»
20		Лёгкая атлетика. Учёт техники метания мяча	Контрольный	Метания малого мяча в горизонтальную цель ,вертикальную цель, с разбега. Метать мяч с разбега и в цель	Приседание на одной ногое «пистолет»
21		Основы знаний. Беседа: « ТБ на уроках спортивных игр»	Обучающий	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Применять полученные знания на практике.	Приседание на одной ногое «пистолет»
22		Волейбол. Техника выполнения стоек волейболиста (низкая, средняя, высокая)	Обучающий	Стойка игрока ,перемещения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху. Уметь играть в волейбол ,применять правильно технические элементы.	Приседание на одной ногое «пистолет»
23		Волейбол. Техника перемещения в стойках волейболиста	Обучающий	Стойка игрока ,перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Уметь играть в волейбол ,применять правильно технические элементы.	Приседание на одной ногое «пистолет»
24		Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками	Обучающий	Стойка игрока ,перемещения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху .Прием мяча Уметь играть в волейбол ,применять правильно технические элементы.	Приседание на одной ногое «пистолет»
25		Волейбол. Техника приёма и верхней передачи	Совершенствование	Передача мяча сверху над собой и вперед через сетку. Прием мяча после подачи. Уметь играть в волейбол. Применять правильно технические элементы.	О. С.; упор присев; упор, лежа; упор присев; О. С.
26		Волейбол. Техника приёма и передачи мяча сверху	Совершенствование	Стойка игрока ,перемещения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча сверху двумя руками. Уметь играть в волейбол ,применять правильно технические элементы.	О. С.; упор присев; упор, лежа; упор присев; О. С.

27		Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками	Контрольный	Стойка игрока ,перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху .Прием мяча снизу двумя руками. Уметь играть в волейбол ,применять правильно технические	О. С.; упор присев; упор, лежа; упор присев; О. С.
----	--	---	-------------	--	--

7 класс II четверть

1(28)		Основы знаний. Беседа: «История развития волейбола и основные правила игры»	Вводный	Применять полученные знания на практике	О. С.; упор присев; упор, лежа; упор присев; О. С.
2(29)		Волейбол. Обучение тактики вторых передач	Обучающий	Стойка игрока ,перемещения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Тактика вторых передач. Уметь играть в волейбол ,применять правильно технические	О. С.; упор присев; упор, лежа; упор присев; О. С.
3(30)		Волейбол. Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	Обучающий	Стойка игрока ,перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3- 6 м. Уметь играть в волейбол ,применять правильно технические	О. С.; упор присев; упор, лежа; упор присев; О. С.
4(31)		Волейбол. Учёт техники приёма нижней прямой подачи	Контрольный	Стойка игрока ,перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками .Нижняя прямая подача с 3- 6 м. Уметь играть в волейбол ,применять правильно технические	Отжимание о пола
5(32)		Волейбол. Техника передачи мяча над собой и через сетку	Обучающий	Стойка игрока ,перемещения в стойке Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками .Нижняя прямая подача с 3- 6 м. Уметь играть в волейбол ,применять правильно	Отжимание о пола

				технические	
6(33)		Волейбол. Техника передачи мяча сверху	Закрепление	Стойка игрока ,перемещения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками .Нижняя прямая подача с 3- 6 м. Уметь играть в волейбол ,применять правильно технические	Отжимание о пола
7(34)		Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	Закрепление	Стойка игрока ,перемещения в стойке .Передача мяча двумя руками сверху после перемещения .Прием мяча снизу двумя руками .Нижняя прямая подача с 3- 6 м. Уметь играть в волейбол ,применять правильно технические	Отжимание о пола
8(35)		Волейбол. Учёт комбинации из освоенных элементов (приём, передача, подача)	Контрольный	Стойка игрока ,перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками .Нижняя прямая подача с 3- 6 м. Комбинация (прием ,передача ,подача) Уметь играть в волейбол ,применять правильно технические	Отжимание о пола
9(36)		Основы знаний. Беседа: «Основные правила и организация игры в баскетбол»	Обучающий	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Применять полученные знания на практике.	Отжимание о пола
10(37)		Баскетбол. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением	Обучающий	Передвижение в стойке, ловля и передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча(с сопротивлением и без),остановка двумя шагами. Уметь играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине
11(38)		Баскетбол. Техника ведения мяча с пассивным сопротивлением ведущей и не ведущей рукой	Обучающий	Передвижение в стойке, ловля и передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча(с сопротивлением и без),остановка двумя шагами. Уметь играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре	Поднимание туловища из положения, лежа на спине
12(39)		Баскетбол. Техника выполнения	Обучающий	Передвижение в стойке ,ловля и передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча(с сопротивлением и	Поднимание туловища из

		поворотов без мяча и с мячом		без),остановка двумя шагами.Повороты. Уметь играть в баскетбол ,выполнять правильно технические действия в игре	положения, лежа на спине
13(40)		Баскетбол. Техника выполнения остановки двумя шагами и прыжком	Обучающий	Передвижение в стойке ,ловля и передачи мяча на месте и в движении ,ведение мяча(с сопротивлением и без),остановка двумя шагами. Уметь играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре	Поднимание туловища из положения, лежа на спине
14(41)		Баскетбол. Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте	Обучающий	Передвижение в стойке ,ловля и передачи мяча на месте и в движении ,ведение мяча(с сопротивлением и без),остановка двумя шагами. Уметь играть в баскетбол ,выполнять правильно технические действия в игре	Поднимание туловища из положения, лежа на спине
15(42)		Баскетбол. Техника бросков мяча в корзину	Обучающий	Передвижение в стойке ,ловля и передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча(с сопротивлением и без),остановка двумя шагами. броски мяча одной и двумя руками. Уметь играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре	Поднимание туловища из положения, лежа на спине
16(43)		Баскетбол. Учет техники ведения мяча на месте в различных стойках	Контрольный	Передвижение в стойке, ловля и передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча(с сопротивлением и без),остановка двумя шагами .броски мяча одной и двумя руками. Уметь играть в баскетбол ,выполнять правильно технические действия в игре	Вис на перекладине и согнутых рук
17(44)		Баскетбол. Техника ведения мяча в различных стойках в движении	Совершенствование	Передвижение в стойке ,ловля и передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча(с сопротивлением и без),остановка двумя шагами .броски мяча одной и двумя руками. Уметь играть в баскетбол ,выполнять правильно технические действия в игре	Вис на перекладине и согнутых рук
18(45)		Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча одной и	Закрепление	Передвижение в стойке ,ловля и передачи мяча на месте и в движении ,ведение мяча(с сопротивлением и без),остановка двумя шагами .броски мяча одной и	Вис на перекладине и согнутых рук

		двумя руками		двумя руками. Уметь играть в баскетбол ,выполнять правильно технические действия в игре	
19(46)		Баскетбол. Техника броска мяча одной рукой с места и в движении	Обучающий	Передвижение в стойке ,ловля и передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча(с сопротивлением и без),остановка двумя шагами. броски мяча одной и двумя руками. Уметь играть в баскетбол ,выполнять правильно технические действия в игре	Вис на перекладине согнутых рук
20(47)		Баскетбол. Техника броска мяча двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением	Совершенствование	Передвижение в стойке ,ловля и передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча(с сопротивлением и без),остановка двумя шагами. броски мяча одной и двумя руками. Уметь играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре	Вис на перекладине согнутых рук
21(48)		Баскетбол. Учёт выполнения комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойках, остановка, поворот, ускорение)	Контрольный	Передвижение в стойке ,ловля и передачи мяча на месте и в движении ,ведение мяча(с сопротивлением и без),остановка двумя шагами .броски мяча одной и двумя руками ,поворот. Уметь играть в баскетбол ,выполнять правильно технические действия в игре	Вис на перекладине согнутых рук
		7 класс III четверть			
1(49)		Баскетбол. Техника вырывания и выбивания мяча	Обучающий	Передвижение в стойке, ловля и передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча(с сопротивлением и без),остановка двумя шагами. броски мяча одной и двумя руками .Вырывание и выбивание мяча. Уметь играть в баскетбол ,выполнять правильно технические действия в игре	Поднимание ног до угла 45° из положения лежа на спине
2(50)		Баскетбол. Техника выполнения двух шагов после ведения мяча	Повторение	Передвижение в стойке, ловля и передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча(с сопротивлением и без),остановка двумя шагами. броски мяча одной и двумя руками.	Поднимание ног до угла 45° из положения лежа на спине

				Уметь играть в баскетбол, выполнять правильно технические действия в игре	
3(51)		Баскетбол. Учет техники выполнения двух шагов после ведения	Контрольный	Передвижение в стойке, ловля и передачи мяча на месте и в движении ,ведение мяча(с сопротивлением и без),остановка двумя шагами. броски мяча одной и двумя руками. Уметь играть в баскетбол выполнять правильно технические действия в игре	Поднимание ног до угла 45° из положения лежа на спине
4(52)		Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок мяча	Закрепление	Передвижение в стойке, ловля и передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча(с сопротивлением и без),комбинация(ловля ,передача ,ведение ,бросок мяча) Уметь играть в баскетбол ,Выполнять правильно технические действия в игре	Поднимание ног до угла 45° из положения лежа на спине
5(53)		Баскетбол. Учёт техники выполнения комбинации из освоенных элементов	Контрольный	Передвижение в стойке ,ловля и передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча(с сопротивлением и без),комбинация(ловля,передача,ведение) бросок мяча. Уметь играть в баскетбол Выполнять правильно технические действия в игре	Поднимание ног до угла 45° из положения лежа на спине
6(54)		Основы знаний. Страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями	Обучающий	Техника безопасности на уроках гимнастики. Применять страховку и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями	Поднимание ног до угла 45° из положения лежа на спине
7(55)		Гимнастика. Техника выполнения строевых упражнений	Обучающий	Перестроения ,строевые упражнения. Значение упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнять комбинацию из различных элементов.	Наклоны туловища вперед

8(56)		Гимнастика. Эстафета с использованием гимнастических палок	Обучающий	Перестроения, строевые упражнения. Значение упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнять комбинацию из различных элементов.	Наклоны туловища вперед
9(57)		Гимнастика. Техника выполнения опорного прыжка через «козла»	Обучающий	Перестроения, строевые упражнения. Значение упражнений для сохранения правильной осанки .Фазы прыжка – разбег, толчок ,прыжок, приземление) Выполнять комбинацию из различных элементов.	Наклоны туловища вперед
10(58)		Гимнастика. Техника выполнения опорного прыжка через «козла» ноги врозь	Повторение	Перестроения ,строевые упражнения. Значение упражнений для сохранения правильной осанки. Фазы прыжка – разбег, толчок ,прыжок, приземление) Выполнять комбинацию из различных элементов.	Наклоны туловища вперед
11(59)		Гимнастика. Учет техники выполнения опорного прыжка через «козла»	Контрольный	Перестроения ,строевые упражнения. Значение упражнений для сохранения правильной осанки. Фазы прыжка – разбег, толчок ,прыжок, приземление) Выполнять комбинацию из различных элементов.	Наклоны туловища вперед
12(60)		Гимнастика. Техника лазания по канату в три приёма	Обучающий	Строевые упражнения лазание по канату, положение рук ,ног. Выполнять комбинацию из различных элементов.	Наклоны туловища вперед
13(61)		Гимнастика (акробатика). Упражнение на развитие гибкости у гимнастической стенки	Обучающий	Перестроения ,строевые упражнения. Значение упражнений для сохранения правильной осанки .ОРУ с гимнастическими палками. Выполнять комбинацию из различных элементов.	Подтягивание на перекладинах
14(62)		Гимнастика (акробатика). Техника выполнения «моста» из положения лежа	Обучающий	Строевые упражнения Положение ног, рук, во время выполнения «моста»,развитие гибкости .Стойка на лопатках, на руках, голове. Выполнять комбинацию из различных элементов.	Подтягивание на перекладинах
15(63)		Гимнастика (акробатика). Техника выполнения стойки на лопатках	Обучающий	Строевые упражнения Положение ног, рук, во время выполнения «моста»,развитие гибкости. Стойка на лопатках ,на руках, голове. Выполнять комбинацию из различных элементов.	Подтягивание на перекладинах
16(64)		Гимнастика	Обучающий	Строевые упражнения Положение ног, рук, во время	Подтягивание

		(акробатика). Техника выполнения стойки на голове и руках		выполнения «моста»,развитие гибкости .Стойка на лопатках, на руках, голове. Выполнять комбинацию из различных элементов.	на перекладинах
17(65)		Гимнастика (акробатика). Техника выполнения стойки на голове, руках, лопатках	Закрепление	Строевые упражнения Положение ног, рук, во время выполнения «моста»,развитие гибкости .Стойка на лопатках ,на руках, голове. Выполнять комбинацию из различных элементов.	Подтягивание на перекладинах
18(66)		Гимнастика (акробатика). Техника выполнения переворота в сторону.	Обучающий	Строевые упражнения Положение ног, рук, во время выполнения «моста»,развитие гибкости. Стойка на лопатках ,на руках, голове .Выполнение переворота в сторону, положения рук , ног. Выполнять комбинацию из различных элементов.	Подтягивание на перекладинах
19(67)		Гимнастика (акробатика). Техника выполнения кувырка вперёд	Обучающий	Строевой шаг .Повороты на месте. Кувырок вперед и назад .Развитие координационных способностей. Выполнять кувырки вперед ,назад, слитно.	Прыжки со скакалкой
20(68)		Гимнастика (акробатика). Техника выполнения кувырков вперёд в шеренге, в парах, в тройке.	Совершенствование	Строевой шаг .Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей. Выполнять кувырки вперед ,назад.	Прыжки со скакалкой
21(69)		Гимнастика (акробатика). Техника выполнения кувырка назад	Обучающий	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад .Развитие координационных способностей. Выполнять кувырки вперед ,назад.	Прыжки со скакалкой
22(70)		Гимнастика (акробатика). Техника выполнения кувырков назад в стойку ноги врозь.	Совершенствование	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей. Выполнять кувырки вперед .Кувырок назад в стойку ноги врозь.	Прыжки со скакалкой
23(71)		Гимнастика	Контрольный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и	Прыжки со скакалкой

		(акробатика). Учёт техники выполнения кувырков		назад. Развитие координационных способностей. Выполнять кувырки вперед ,назад .	скакалкой
24(72)		Гимнастика (акробатика). Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Обучающий	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад Стойки на лопатках, голове, «мостик» Развитие координационных способностей. Выполнять комбинацию из освоенных акробатических элементов.	Прыжки со скакалкой
25(73)		Гимнастика (акробатика). Техника выполнения комбинации	Закрепление	Строевой шаг .Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Стойки на лопатках, голове, «мостик» Развитие координационных способностей. Выполнять комбинацию из освоенных акробатических элементов.	Отжимание о пола
26(74)		Гимнастика (акробатика). Учет техники выполнения комбинации	Контрольный	Строевой шаг. Повороты на месте .Кувырок вперед и назад. Стойки на лопатках ,голове, «мостик» Развитие координационных способностей. Выполнять комбинацию из освоенных акробатических элементов.	Отжимание о пола
27(75)		Гимнастика (акробатика). Техника преодоления полосы препятствий	Совершенствование	Строевой шаг .Повороты на месте. Кувырок вперед и назад .Стойки на лопатках, голове, «мостик» Развитие координационных способностей. Техника безопасности во время преодоления полосы препятствий. Выполнять комбинацию из освоенных акробатических элементов .Преодолевать препятствия.	Отжимание о пола
28(76)		Гимнастика (акробатика). Учет техники преодоления полосы препятствий	Контрольный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Стойки на лопатках ,голове, «мостик» Развитие координационных способностей. Техника безопасности во время преодоления полосы препятствий. Выполнять комбинацию из освоенных акробатических элементов .Преодолевать препятствия.	Отжимание о пола
29(77)		Основы знаний. Беседа: «Приемы и правила закаливания»	Обучающий	Приемы и правила закаливания. Применять в повседневной жизни.	Отжимание о пола

30(78)		Туризм. Познакомить с топографическими знаками	Обучающий	Топографические знаки. Применять в туристическом походе.	Отжимание о пола
7 класс IV четверть					
1(79)		Туризм « Достопримечательные места К М В»	Обучающий	Техника безопасности во время туристического похода. Навык пользование компасом и определять азимут. Применять полученные знания по туризму .Знать достопримечательные места К М В.	Вис на перекладине л согнутых рук
2(80)		Туризм. Контроль уровня - прыжок в длину с места	Совершенствование	Установка палатки .Прыжок в длину с места. Применять полученные знания по туризму	Вис на перекладине л согнутых рук
3(81)		Туризм. Контроль уровня - челночный бег 3х10 м	Совершенствование	Установка палатки ,вязка туристических узлов. Челночный бег 3 *10 м. Применять полученные знания по туризму	Вис на перекладине л согнутых рук
4(82)		Туризм. Контроль уровня - бег 30 м	Совершенствование	Установка палатки, вязка туристических узлов. Челночный бег 3 *10 м. Применять полученные знания по туризму	Вис на перекладине л согнутых рук
5(83)		Туризм. Контроль уровня - бег 1000 м	Контрольный	Установка палатки ,вязка туристических узлов. Бег 1000 м. Применять полученные знания по туризму	Вис на перекладине л согнутых рук
6(84)		Туризм. Беседа: «Техника безопасности в туристическом походе»	Обучающий	Техника безопасности во время туристического похода. Навык пользование компасом и определять азимут. Применять полученные знания по туризму	Вис на перекладине л согнутых рук
7(85)		Туризм. Комбинированная эстафета	Обучающий	Техника безопасности во время туристического похода. Навык пользование компасом и определять азимут. Преодоление навесной переправы. Комбинированная эстафета. Применять полученные знания по туризму	Поднимание туловища из положения, лежа на спине

8(86)		Туризм. Беседа: «Опасности на маршрутах и их устранение»	Обучающий	Техника безопасности во время туристического похода. Навык пользование компасом и определять азимут. Оказание доврачебной помощи. Устранение опасности на маршрутах. Применять полученные знания по туризму	Поднимание туловища из положения, лежа на спине
9(87)		Туризм. Учет техники выполнения туристических узлов	Контрольный	Техника безопасности во время туристического похода .Навык пользование компасом и определять азимут. .Вязка туристических узлов прямой и удавка. Применять полученные знания по туризму	Поднимание туловища из положения, лежа на спине
10(88)		Основы знаний. Беседа: «Физические упражнения и физическое развитие»	Совершенствование	Значение физических упражнений на физ. развитие. Применять полученные знания на практике.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине
11(89)		Лёгкая атлетика. Техника бега с высокого старта	Обучающий	Высокий старт. бег с ускорением, спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств .Бегать с максимальной скоростью.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине
12(90)		Лёгкая атлетика. Техника бега на 60 м с высокого старта и низкого старта.	Совершенствование	Высокий старт ,низкий старт .бег с ускорением, спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств .Бегать с максимальной скоростью .Бегать 60 метров с высокого старта.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине
13(91)		Лёгкая атлетика. Учёт техники бега на 60 м	Контрольный	Высокий старт .бег с ускорением, спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств .Бегать с максимальной скоростью. Бегать 60 метров с высокого старта.	Прыжок в длину с места
14(92)		Лёгкая атлетика. Техника ходьбы и бега в полном приседе.	Совершенствование	Многоскоки, спортивная ходьба. Выполнять ходьбу и бег в полном приседе.	Прыжок в длину с места
15(93)		Лёгкая атлетика. Техника бега в равномерном темпе	Совершенствование	Бег в равномерном темпе ,развитие выносливости. Бегать на длинные дистанции	Прыжок в длину с места

		(10минут)			
16(94)		Лёгкая атлетика. Техника прыжка в высоту способом перешагивания.	Совершенствование	Отталкивание в прыжке в высоту, приземление .Прыгать в высоту с разбега.	Прыжок в длину с места
17(95)		Лёгкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега	Совершенствование	Отталкивание в прыжке в длину способом согнув ноги, прыжок с 7-9 шагов разбега .Прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с места
18(96)		Лёгкая атлетика. Учёт техники прыжка в длину с разбега	Контрольный	Отталкивание в прыжке в длину способом согнув ноги, прыжок с 7-9 шагов разбега .Прыгать в длину с разбега.	Прыжок в длину с места
19(97)		Лёгкая атлетика. Техника метания малого мяча с трёх шагов разбега	Закрепление	Метания малого мяча в горизонтальную цель, вертикальную цель, с разбега. Метать мяч с разбега.	Тройной прыжок в длину с места
20(98)		Лёгкая атлетика. Учет выполнения метания мяча с разбега	Контрольный	Метания малого мяча в горизонтальную цель, вертикальную цель, с разбега. Метать мяч с разбега.	Тройной прыжок в длину с места
21(99)		Лёгкая атлетика. Техника бега в равномерном темпе (11 минут)	Совершенствование	Бег в равномерном темпе, развитие выносливости. Бегать на длинные дистанции	Тройной прыжок в длину с места
22(100)		Лёгкая атлетика. Контроль уровня - прыжок в длину с места - бег 30 м	Совершенствование	Высокий старт. бег с ускорением, спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств .Бегать с максимальной скоростью. Бегать 30.метров с высокого старта.	Тройной прыжок в длину с места
23(101)		Лёгкая атлетика. Контроль уровня - наклон туловища - бег 1000 м	Контрольный	развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Бегать на длинные дистанции. Бежать 1000 м.	Тройной прыжок в длину с места
24(102)		Основы знаний. Беседа: «Физиологические и	Обучающий	Последствия от применения алкогольных напитков и наркотиков. Вести ЗОЖ.	Тройной прыжок в длину с места

		психологические последствия употребления алкогольных напитков и наркотиков»			
25(103)		Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	Закрепление	Бег в равномерном темпе, развитие выносливости. Бегать на длинные дистанции	Тройной прыжок в длину с места
26(104)		Лёгкая атлетика. Встречная эстафета	Закрепление	Бег в равномерном темпе ,развитие выносливости .Правила передачи эстафеты во встречной эстафете. Бегать на длинные дистанции	Тройной прыжок в длину с места
27(105)		Основы знаний. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.	Закрепление	История Олимпийских игр.	Тройной прыжок в длину с места

