

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Вагайская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании ШМО  
учителей Карелина Н. В.

Карелина Н. В.  
(подпись)

Протокол № 3  
от «28» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по УР  
Карелина Н. В. Карелина Н. В.  
«29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ Вагайская СОШ  
Таулетбаев Р.Р. Таулетбаев Р.Р.

«10» «30» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура

Учебный год 2019-2020г.

Класс, уровень 7 класс

Количество часов в год 102

Количество часов в неделю 3

Составитель: учитель Карелин Александр Борисович

с. Вагай, 2019 г.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

*Личностными* результатами изучения физической культуры-подвижные игры являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

*Метапредметными* результатами изучения физической культуры-подвижные игры являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметными* предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 доврачебную помощь при легких 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Обучающиеся к концу 7 класса научатся:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной 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 учётом 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;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

## **2. Содержание учебного предмета.**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.  
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.  
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
Адаптивная физическая культура.  
Спортивная подготовка.  
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.  
Профессионально-прикладная физическая подготовка.  
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.  
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.  
Подготовка к занятиям физической культурой.  
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).  
Планирование занятий физической подготовкой.  
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Организация досуга средствами физической культуры.  
Оценка эффективности занятий физической культурой.  
Самонаблюдение и самоконтроль.  
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

#### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.  
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  
 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.  
 Гимнастика с основами акробатики.  
 Организующие команды и приёмы.  
 Акробатические упражнения и комбинации.  
 Ритмическая гимнастика.  
 Опорные прыжки.  
 Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).  
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  
 Лёгкая атлетика.  
 Беговые упражнения.  
 Прыжковые упражнения.  
 Метание малого мяча.  
 Спортивные игры.  
 Баскетбол. Игра по правилам.  
 Волейбол. Игра по правилам.  
 Футбол. Игра по правилам.  
 Прикладно -ориентированная подготовка .Прикладно - ориентированные упражнения.  
 Упражнения общеразвивающей направленности .Общефизическая подготовка.  
 Гимнастика с основами акробатики .Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  
 Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
 Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
 Футбол .Развитие быстроты, силы, выносливости.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по т.б. На уроках легкой атлетике .Влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История ФК .	1 ч
2.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Олимпийские игры Древности и Современности. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1 ч

3.	Высокий старт. Бег 30м. Стартовый разгон. Спец. Беговые упражнения. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1 ч
4.	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития ФК в России.	1 ч
5.	Челночный бег 3 по 10м. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1 ч
6.	Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Самонаблюдение и самоконтроль. Подвижные игры. Правила соревнований по легкой атлетике.	1 ч
7.	Роль ФК и спорта в формировании ЗОЖ, профилактика вредных привычек. Бег с ускорением. Развитие скоростной выносливости. Игры на внимание.	1 ч
8.	Спец .беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	1 ч
9.	Комплекс упражнений с мячом. Метание малого мяча в цель, с разбега. Техника барьерного бега.	1 ч
10.	Режим дня. Самоконтроль. Метание малого мяча на дальность с места. Техника барьерного бега.	1 ч
11.	Основы ФК и здорового образа жизни. Развитие выносливости.5 мин. Бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1 ч
12.	Развитие выносливости. 5 мин. Бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 2-3 шагов разбега.	1 ч
13.	Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Перестроение по 4, дроблением и сведением в колонну по одному. Висы. Подтягивание в висе. Правила соревнований по гимнастике.	1 ч
14.	Комплекс о.р.у. на гибкость. Строевые упражнения. Лазанье на гимн. стенке. Висы. Подтягивание на перекладине. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1 ч
15.	Акробатические упражнения. Группировка . Кувырок вперед. Страховка. Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (упоры, махи перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	1 ч
16.	Акробатические упражнения. Группировка .Кувырок назад. Страховка. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).	1 ч
17.	Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. Комбинации из акробатических упражнений . Лазание по канату.	1 ч
18.	Комплекс утренней гимнастики. Развитие силы. Упражнения с утяжелением. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1 ч
19.	Здоровье. З.О.Ж. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1 ч
20.	Строевая подготовка .Повороты в движении. Комбинации из акробатических упражнений .(кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	1 ч
21.	Акробатика. Стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика. Эстафеты с элементами акробатики.	1 ч
22.	Дыхательная гимнастика. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. П/ и с набивным мячом.	1 ч

23.	Строевая подготовка. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок. Страховка.	1 ч
24.	Гимнастика для глаз. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Опорный прыжок. Страховка. Гимнастическая полоса препятствий.	1 ч
25.	Инструктаж по т.б. на уроках баскетбола. Правила поведения при выполнении физических упражнений. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	1 ч
26.	Прием и передача мяча. Ведение мяча без сопротивления защитника. Учебная игра. Правила соревнований по баскетболу. Судейство.	1 ч
27.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра.	1 ч
28.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра. Физкультминутки, физкультпаузы.	1 ч
29.	Элементы релаксации, аутотренинга. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафеты с элементами баскетбола.	1 ч
30.	Бросок мяча. Ведение мяча. Развитие быстроты. Учебная игра. Первая мед помощь при ушибах, ссадинах.	1 ч
31.	Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Тактика свободного нападения. Развитие силы. Учебная игра.	1 ч
32.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Приемы мяча различными способами.	1 ч
33.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Развитие быстроты. Тактические действия игры. Учебная игра.	1 ч
34.	Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма. Развитие быстроты. Вырывание и выбивание мяча. Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра.	1 ч
35.	Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с разной скоростью. Учебная игра.	1 ч
36.	Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с разной скоростью. Бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	1 ч
37.	Инструктаж по т.б. а уроках волейбола. Правила игры. Судейство. Стойка волейболиста. Правила соревнований по волейболу.	1 ч
38.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1 ч
39.	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1 ч
40.	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1 ч
41.	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Правила игры. Судейство.	1 ч
42.	Совершенствование техники приема мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу через сетку. Техника прямой нижней подачи.	1 ч
43.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1 ч
44.	Инструктаж по т.б. на уроках футбола. Правила соревнований. Судейство. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная	1 ч



	игра.	
45.	Остановка мяча. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Игра головой, использование корпуса. Ведение мяча. Правила соревнований по футболу.	1 ч
46.	Развитие ловкости. Ведение мяча. Совершенствование технических действий футболиста. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Учебная игра.	1 ч
47.	Развитие двигательных качеств по средствам спу футбола. Передача мяча, ведение мяча. Учебная игра. Правила игры. Судейство.	1 ч
48.	Развитие двигательных качеств по средствам спу футбола. Учебная игра. Правила игры. Судейство. Первая мед помощь при ушибах, растяжениях.	1 ч
49.	Инструктаж по т.б. На уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Правила соревнований по лыжным гонкам. Судейство. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1 ч
50.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Развитие выносливости. Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.	1 ч
51.	Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	1 ч
52.	Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км	1 ч
53.	Техника бесшажного одновременного хода. Первая мед помощь при обморожении.	1 ч
54.	Техника бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км	1 ч
55.	Преодоление препятствий произвольным способом. Техника подъема «елочкой».	1 ч
56.	Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «елочкой» Техника спусков.	1 ч
57.	Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «елочкой» Техника спусков.	1 ч
58.	Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «лесенкой» Техника спусков.	1 ч
59.	Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «лесенкой» Техника спусков. Правила соревнований. Судейство.	1 ч
60.	Соревнование Лыжные гонки-1км. Техника подъема «лесенкой» Техника спусков.	1 ч
61.	Подвижные игры на лыжах. Техника спусков.	1 ч
62.	Подвижные игры на лыжах. Техника подъема «лесенкой» Техника спусков.	1 ч
63.	Совершенствовать технику торможения «плугом». Встречная эстафета.	1 ч
64.	Совершенствовать технику торможения «плугом». Встречная эстафета без палок.	1 ч
65.	Развитие выносливости. Круговая эстафета.	1 ч
66.	Развитие выносливости. Круговая эстафета до 150 м.	1 ч
67.	Преодоление препятствий произвольным способом. Техника лыжных ходов.	1 ч
68.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3км.	1 ч
69.	Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км. Техника поворотов.	1 ч
70.	Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км. Техника поворотов.	1 ч

71.	Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км. Техника поворотов.	1 ч
72.	Эстафеты на лыжах. Круговые эстафеты.	1 ч
73.	Инструктаж по т.б. а уроках волейбола. Правила игры. Судейство. Стойка волейболиста.	1 ч
74.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху	1 ч
75.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху	1 ч
76.	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1 ч
77.	Совершенствование техники приема мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Техника прямой нижней подачи	1 ч
78.	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра.	1 ч
79.	К у -Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. Элементы техники национальных видов спорта.	1 ч
80.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1 ч
81.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра.	1 ч
82.	К у Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейболиста. Учебная игра.	1 ч
83.	К у Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейболиста. Учебная игра .Правила судейства.	1 ч
84.	Развитие двигательных качеств по средствам спу волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. Судейство	1 ч
85.	Инструктаж по т.б. На уроках легкой атлетике. Строевая подготовка. Беговые упражнения. Упражнения культурно-этнической направленности.: сюжетно-образные и обрядовые игры.	1 ч
86.	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением. Техника разбега прыжка в высоту.	1 ч
87.	Техника метания малого мяча. Техника разбега прыжка в высоту.	1 ч
88.	Развитие быстроты. Старт с опорой на одну руку. к.у.-метание малого мяча.	1 ч
89.	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег до3 мин.	1 ч
90.	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Челночный бег. 3по10м. Прыжки на скакалке.	1 ч
91.	Бег на короткую дистанцию. 30, 60м.Прыжок в высоту с разбега. Судейство.	1 ч
92.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости. Бег до 5 мин.	1 ч
93.	Развитие выносливости. Бросок набивного мяча. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	1 ч
94.	Прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег. Судейство. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1 ч
95.	Развитие выносливости. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Подвижные игры. Организация и проведение пеших туристских походов	1 ч

96.	Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета с палочкой. Спортивная ходьба.	1 ч
97.	Кроссовая подготовка. Техника прыжка с разбега способом»согнув ноги». Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	1 ч
98.	Основы туристской подготовки. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Техника прыжка с разбега способом»согнув ноги.	1 ч
99.	Спец. Беговые упражнения. Многоскоки .Техника прыжка в длину с разбега способом»согнув ноги». Основные способы плавания: кроль на груди, на спине, брасс. Техника движений и её основные показатели	1 ч
100.	Спец. Беговые упражнения. Спортивная ходьба. Многоскоки .Техника прыжка с разбега способом» согнув ноги. Подвижные игры.	1 ч
101	Спец. Беговые упражнения Медленный бег с изменением направления по сигналу. Полоса препятствий.	1 ч
102	Спец. Беговые упражнения Бег на длинные дистанции. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подвижные игры.	1 ч

### Тематическое планирование на 2019-2020 уч. год 7 класс

№ урока	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	Инструктаж по т.б. На уроках легкой атлетике. Влияние упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История ФК.	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. Инструктаж по ТБ.	совершенствование и закрепление навыков		
2	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Олимпийские игры Древности и Современности. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и	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. Инструктаж по ТБ.	совершенствование и закрепление навыков		

	обороне" (ГТО)				
3	Высокий старт. Бег 30м. Стартовый разгон. Спец. Беговые упражнения. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	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. Инструктаж по ТБ.	совершенствование и закрепление навыков		
4	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития ФК в России.	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.	совершенствование и закрепление навыков		
5	Челночный бег 3 по 10м. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	совершенствование и закрепление навыков		
6	Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Самонаблюдение и самоконтроль. Подвижные игры. Правила соревнований по легкой атлетике.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	совершенствование и закрепление навыков		
7	Роль ФК и спорта в формировании ЗОЖ, профилактика вредных привычек. Бег с ускорением. Развитие скоростной	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные	совершенствование и закрепление навыков		

	выносливости. Игры на внимание.	беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.			
8	Спец .беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	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.	совершенствование и закрепление навыков		
9	Комплекс упражнений с мячом. Метание малого мяча в цель, с разбега. Техника барьерного бега.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	совершенствование и закрепление навыков		
10	Режим дня. Самоконтроль. Метание малого мяча на дальность с места. Техника барьерного бега.	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	совершенствование и закрепление навыков		
11	Основы ФК и здорового образа жизни. Развитие выносливости.5 мин. Бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	совершенствование и закрепление навыков		
12	Развитие выносливости. 5 мин. Бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 2-3 шагов разбега.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	совершенствование и закрепление навыков		

13	Инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Перестроение по 4, дроблением и сведением в колонну по одному. Висы. Подтягивание в висе. Правила соревнований по гимнастике.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	совершенствование и закрепление навыков		
14	Комплекс о.р.у. на гибкость. Строевые упражнения. Лазанье на гимн. стенке. Висы. Подтягивание на перекладине. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	совершенствование и закрепление навыков		
15	Акробатические упражнения. Группировка . Кувырок вперед. Страховка. Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (упоры, махи перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	совершенствование и закрепление навыков		
16	Акробатические упражнения. Группировка .Кувырок назад. Страховка. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	совершенствование и закрепление навыков		

	(мальчики).	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей			
17	Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. Комбинации из акробатических упражнений. Лазание по канату.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	совершенствование и закрепление навыков		
18	Комплекс утренней гимнастики. Развитие силы. Упражнения с утяжелением. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	совершенствование и закрепление навыков		
19	Здоровье. З.О.Ж. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	совершенствование и закрепление навыков		
20	Строевая подготовка. Повороты в движении. Комбинации из акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	совершенствование и закрепление навыков		
21	Акробатика. Стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика. Эстафеты с элементами акробатики.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	совершенствование и закрепление навыков		

		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
22	Дыхательная гимнастика. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. П/ и с набивным мячом.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	совершенствование и закрепление навыков		
23	Строевая подготовка. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок. Страховка.	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	совершенствование и закрепление навыков		
24	Гимнастика для глаз. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Опорный прыжок. Страховка. Гимнастическая полоса препятствий.	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.	совершенствование и закрепление навыков		
25	Инструктаж по т.б. на уроках баскетбола. Правила поведения при выполнении физических упражнений. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	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.	совершенствование и закрепление навыков		
26	Прием и передача мяча. Ведение мяча без сопротивления защитника. Учебная игра. Правила соревнований по баскетболу. Судейство.	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.	совершенствование и закрепление навыков		



27	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра.	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	совершенствование и закрепление навыков		
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра. Физкультминутки, физкультпаузы.	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	совершенствование и закрепление навыков		
29	Элементы релаксации, аутотренинга. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафеты с элементами баскетбола.	Лазание по канату на расстояние (6-5-3)	совершенствование и закрепление навыков		
30	Бросок мяча. Ведение мяча. Развитие быстроты. Учебная игра. Первая мед помощь при ушибах, ссадинах.	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	совершенствование и закрепление навыков		
31	Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Тактика свободного нападения. Развитие силы. Учебная игра.	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	совершенствование и закрепление навыков		
32	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Приемы мяча различными	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра	совершенствование и закрепление навыков		

	способами.	по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках			
33	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Развитие быстроты. Тактические действия игры. Учебная игра.	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	совершенствование и закрепление навыков		
34	Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма. Развитие быстроты. Вырывание и выбивание мяча. Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра.	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	совершенствование и закрепление навыков		
35	Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с разной скоростью. Учебная игра.	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	совершенствование и закрепление навыков		
36	Нападение быстрым прорывом. Ведение мяча с разной скоростью. Бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	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	совершенствование и закрепление навыков		
37	Инструктаж по т.б. а уроках волейбола.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча	совершенствование		

	Правила игры. Судейство. Стойка волейболиста. Правила соревнований по волейболу.	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.	и закрепление навыков		
38	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	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.	совершенствование и закрепление навыков		
39	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	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.	совершенствование и закрепление навыков		
40	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	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.	совершенствование и закрепление навыков		
41	Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Нижняя прямая подача , прием мяча после подачи. Сгибание разгибание рук	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	совершенствование и закрепление навыков		

	в упоре лежа. Правила игры. Судейство.	на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.			
42	Совершенствование техники приема мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу через сетку. . Техника прямой нижней подачи.	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	совершенствование и закрепление навыков		
43	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	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	совершенствование и закрепление навыков		
44	Инструктаж по т.б. на уроках футбола. Правила соревнований. Судейство. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра.	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	совершенствование и закрепление навыков		
45	Остановка мяча. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Игра головой , использование корпуса. Ведение мяча.	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	совершенствование и закрепление навыков		

	Правила соревнований по футболу.	удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам			
46	Развитие ловкости. Ведение мяча. Совершенствование технических действий футболиста. Обыгрыш сближающихся противников, финты. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	совершенствование и закрепление навыков		
47	Развитие двигательных качеств по средствам спу футбола. Передача мяча , ведение мяча. Учебная игра. Правила игры. Судейство.	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	совершенствование и закрепление навыков		
48	Развитие двигательных качеств по средствам спу футбола. Учебная игра. Правила игры. Судейство. Первая мед помощь при ушибах, растяжениях.	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .	совершенствование и закрепление навыков		
49	Инструктаж по т.б. На уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Правила соревнований по лыжным гонкам. Судейство. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
50	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Развитие выносливости. Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
51	Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление		

			навыков		
52	Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км	Изменение стоек спуска. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .	совершенствование и закрепление навыков		
53	Техника бесшажного одновременного хода. Первая мед помощь при обморожении.	Подъём скользящим шагом. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
54	Техника бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .	совершенствование и закрепление навыков		
55	Преодоление препятствий произвольным способом. Техника подъема «елочкой».	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
56	Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «елочкой» Техника спусков.	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
57	Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «елочкой» Техника спусков.	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
58	Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «лесенкой » Техника спусков.	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
59	Прохождение дистанции до 3км. Техника подъема «лесенкой » Техника спусков.	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление		

	Правила соревнований. Судейство.		навыков		
60	Соревнование Лыжные гонки-1км. Техника подъема «лесенкой » Техника спусков.	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
61	Подвижные игры на лыжах. Техника спусков.	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
62	Подвижные игры на лыжах. Техника подъема «лесенкой » Техника спусков.	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
63	Совершенствовать технику торможения «плугом».Встречная эстафета.	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
64	Совершенствовать технику торможения «плугом» .Встречная эстафета без палок.	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
65	Развитие выносливости. Круговая эстафета.	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
66	Развитие выносливости. Круговая эстафета до 150 м.	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
67	Преодоление препятствий произвольным способом. Техника лыжных ходов.	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление		

			навыков		
68	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3км.	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
69	Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км. Техника поворотов.	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
70	Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км. Техника поворотов.	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
71	Развитие выносливости Прохождение дистанции до 3км. Техника поворотов.	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
72	Эстафеты на лыжах. Круговые эстафеты.	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	совершенствование и закрепление навыков		
73	Инструктаж по т.б. а уроках волейбола. Правила игры. Судейство. Стойка волейболиста.	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.	совершенствование и закрепление навыков		



74	<p>Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху</p>	<p>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.</p>	<p>совершенствование и закрепление навыков</p>		
75	<p>Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху</p>	<p>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.</p>	<p>совершенствование и закрепление навыков</p>		
76	<p>Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа</p>	<p>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</p>	<p>совершенствование и закрепление навыков</p>		

		способностей. Правила баскетбола.			
77	Совершенствование техники приема мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Техника прямой нижней подачи	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.	совершенствование и закрепление навыков		
78	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра.	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.	совершенствование и закрепление навыков		
79	К у -Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. Элементы техники национальных видов спорта.	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.	совершенствование и закрепление навыков		
80	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	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.	совершенствование и закрепление навыков		

		Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
81	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра.	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.	совершенствование и закрепление навыков		
82	К у Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейболиста. Учебная игра.	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.	совершенствование и закрепление навыков		
83	К у Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейболиста. Учебная игра. Правила судейства.	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.	совершенствование и закрепление навыков		
84	Развитие двигательных качеств по средствам спу волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. Судейство	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	совершенствование и закрепление навыков		

		задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
85	Инструктаж по т.б. На уроках легкой атлетике. Строевая подготовка. Беговые упражнения. Упражнения культурно-этнической направленности.: сюжетно-образные и обрядовые игры.	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок.	совершенствование и закрепление навыков		
86	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением. Техника разбега прыжка в высоту.	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	совершенствование и закрепление навыков		
87	Техника метания малого мяча. Техника разбега прыжка в высоту.	Метание мяча (150 г) на точность с 3-5 шагов. ОРУ	совершенствование и закрепление навыков		
88	Развитие быстроты. Старт с опорой на одну руку. к.у.-метание малого мяча.	Метание мяча (150 г) на точность с 3-5 шагов. ОРУ	совершенствование и закрепление навыков		
89	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег до 3 мин.	Бег на результат (60 м). Эстафеты.	совершенствование и закрепление навыков		
90	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Челночный бег. 3 по 10 м. Прыжки на скакалке.	Сочетание приемов передвижений и остановок.	совершенствование и закрепление навыков		
91	Бег на короткую дистанцию. 30, 60 м. Прыжок	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150	совершенствование и закрепление		

	в высоту с разбега. Судейство.	з) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	навыков		
92	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости. Бег до 5 мин.	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	совершенствование и закрепление навыков		
93	Развитие выносливости. Бросок набивного мяча. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	совершенствование и закрепление навыков		
94	Прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег. Судейство. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	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.	совершенствование и закрепление навыков		
95	Развитие выносливости. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Подвижные игры. Организация и проведение пеших туристских походов	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	совершенствование и закрепление навыков		
96	Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета с палочкой. Спортивная ходьба.	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	совершенствование и закрепление навыков		

		Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.			
97	Кроссовая подготовка. Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги». Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	совершенствование и закрепление навыков		
98	Основы туристской подготовки. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги».	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.	совершенствование и закрепление навыков		
99	Спец. Беговые упражнения. Многоскоки .Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Основные способы плавания: кроль на груди, на спине, брасс. Техника движений и её основные показатели	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.	совершенствование и закрепление навыков		
100	Спец. Беговые упражнения. Спортивная ходьба. Многоскоки .Техника прыжка с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.	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.	совершенствование и закрепление навыков		
101	Спец. Беговые упражнения Медленный бег с изменением направления по сигналу. Полоса препятствий.	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. Инструктаж по ТБ.	совершенствование и закрепление навыков		

102	<p>Спец. Беговые упражнения Бег на длинные дистанции. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подвижные игры.</p>	<p>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. Инструктаж по ТБ.</p>	<p>совершенствование и закрепление навыков</p>		
-----	--	---	--	--	--