

<p>Рассмотрено</p> <p>на заседании ШМО учителей ФК и ОБЖ</p> <p>протокол № 1 от 30.08.2021 г.</p> <p>Руководитель МО С.В. Лаврухина</p>	<p>Согласовано</p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p>С.В.Филатова</p> <p>« 30 » августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор МБОУ СОШ № 5</p> <p>Приказ № 205 от 30.августа 2021 г.</p> <p>Подпись руководителя Т.И.Карякина</p> <p>Печать</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физическая культура

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс) -общее

класс 7 а, 7б

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 7а - 65, 7б- 66- 2 часа в неделю

Учитель Быкова Нина Ивановна

(ФИО)

Программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС основного общего образования и ориентирована на работу- учебник А.П. Матвеев

1. Планируемые результаты изучения курса

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Регулятивные

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале.
- контролировать и оценивать свои действия.

Познавательные

- пользоваться знаками, символами, схемами, приведенными в учебной литературе;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом.
- строить небольшие сообщения в устной и письменной форме.

Коммуникативные

- выбирать адекватные речевые средства в диалоге с учителем, одноклассниками;
- адекватно использовать средства устной речи для решения различных коммуникативных задач

Предметные результаты освоения курса:

Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке.

В результате обучения обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре :научится ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности : научится отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

-измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Получит возможность научиться:

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Физическое совершенствование:

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

-выполнять организующие строевые команды и приёмы;
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.Получит возможность научиться:

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2.Содержание курса «Физическая культура»

Физическая культура.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека (в рамках программы президента).Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на

контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Спортивно-оздоровительная деятельность: Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Домашнее задание составлено на основании прохождения программного материала за курс 5-го класса. За основу взяты комплексы, содержащие практическую и теоретическую части. Знания теоретического материала проверяются в форме тестовых работ по пройденным темам программы.

Календарный график текущего контроля на 2021-2022 учебный год

7а, 7б класс

Название зачёта	Номер урока	Дата проведения	
		7а	7б
Прыжки в длину с места	3	9.09	09.09
Бег 30м – входной контроль	5	16.09	16.09
Бег 60м-	7	23.09	23.09
Прыжки в длину с разбега	11	7.10	07.10
Метание мяча с разбега (150г)	13	14.10	14.10
Бег 1000м	14	21.10	21.10
Ведение баскетбольного мяча с сопротивлением	21	16.11	16.11
Гимнастическая комбинация (3 элемента)	36	06.12	06.12
Передача баскетбольного мяча в движении парами	24	09.12	09.12
Прыжки со скакалкой на скорость	26	16.12	16.12
Подтягивание	28	10.01	17.01
Передача мяча в парах	43	28.01	28.01
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	48	17.02	17.02
Поднимание туловища из положения лёжа 1 мин.	52	10.03	10.03
Нижняя прямая подача, приём подачи	54	17.03	17.03
Бег 1000м	60	18.04	19.04
Кросс 2000м	63	28.04	28.04
Бег 60м	57	12.05	12.05
Прыжки в длину с места	59	19.05	19.05
Прыжки в длину с разбега	60	23.05	23.05
Метание мяча с разбега (150г)	61	26.05	26.05
Бег 30 м – итоговый контроль	63	16.05	16.05

Учитель:

Н.И.Быкова

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7А, 7Б класс 1 четверть Лёгкая атлетика

Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
				7а	7б
2	3	4	5	6	7
Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	2.9	2.09
Текущий	Прыжок в длину с места. ОРУ в движении. Игра «Знамя».	Уметь: правильно выполнять движение при выполнении прыжка в длину с места.	Текущий	6.09	7.09
Исчёт	Прыжки в длину с места. Игра «Знамя». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Уметь: правильно выполнять движения при прыжках с места. Пробегать с максимальной скоростью (30 м)	Текущий	9.09	9.09
Исчётный	бег на результат (30). Развитие скоростных способностей. Игра «Знамя». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	13.09	14.09
Исчётный	бег на результат (30). Развитие скоростных способностей. Игра «Знамя». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	16.09	16.09

Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Бег 60 м. Игра «Выбивной». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	20.09		2
Зачёт	Зачёт – бег 60 м. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	23.09		2
	Метание мяча 150 грамм на дальность. Игра «Знамя». Развитие скоростной силы.	Уметь: правильно выполнять техническое движение при метании.	Текущий	27.09		2
Комплексный	Метание мяча с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	30.09		3
Комплексный						

Комплексный	-прыжок в длину с разбега (<i>с зоны отталкивания</i>) Многоскоки. Игра «Два медведя». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	4.10	5.11
-------------	--	--	---------	------	------

Кроссовая подготовка , лёгкая атлетика

Комплексный	Прыжки в длину с разбега – зачёт. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i>). Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»- зачёт	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>10 мин</i>); чередовать бег и ходьбу	Текущий	7.10	7.10
Комплексный	Метание мяча с разбега. Бег 300 м.	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>10 мин</i>); чередовать бег и ходьбу	Текущий	11.10	12.10
Зачёт	Метание мяча с разбега. Бег 500 м.	Уметь: выполнять метание с разбега	Текущий	14.10	14.10
Текущий	кросс (<i>1 км</i>) <i>Без учёта времени.</i> Игра «Пионербол». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>10 мин</i>); чередовать бег и ходьбу	Текущий	18.10	19.10

2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---

учёт	Контроль-кросс (1 км). Игры – футбол, волейбол.		Текущий	21.10	21.10
комплексный	Кросс 2000 без учёта времени			25.10	26.10
игровой	Игры в футбол, волейбол			28.10	28.10
игровой	Игры в футбол, волейбол				2.11

2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---

2 четверть - Гимнастика - Баскетбол

комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Выше ноги от земли». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	11.11	11.11
изучение нового материала	Ведение на месте ,правой, левой, в движении. Ловля, передачи мяча. Игра «Передал –сади».	Уметь: выполнять правильно движение рук.	Текущий	15.11	16.11

2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---

совершенство знания	Ведение мяча Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять правильно кистевое движение во время передачи мяча.	Текущий	18.11	18.11
комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	22.11	23.11

2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---

Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в виси	Текущий	25.11	25.11
Совершенствование	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Ловля и передача мяча в треугольнике. Ведение мяча бегом. Подвижная игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять правильно ведение мяча бегом.	Текущий	29.11	30.11
Совершенствование	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей».	Уметь: выполнять ведение мяча с остановкой без потери контроля мяча.	Текущий	2.12	2.12
Совершенствование	Зачёт – акробатика. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять правильно группировку при выполнении кувырка вперёд.	Текущий	6.12	7.12

	3	4	5	6	7
Зачётный	Зачёт – передача мяча в движении в парах. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять гимнастическую комбинацию.	Текущий	9.12	9.12

омплексный	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Правила игры «Баскетбол». Игра «Мини-баскетбол». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> контролировать мяч. Понимать как действовать на площадке во время учебной игры.	Текущий	13.12	14.12
чётный	Зачёт - прыжки со скакалкой на скорость. Игра «Мини-баскетбол».	<i>Уметь:</i> владеть техническими элементами игры « Баскетбол».	Текущий	16.12	16.12
омплексный	Построение в две шеренги. Вис на согнутых руках.. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. . Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы	Текущий	20.12	21.12
омплексный	Построение в две шеренги. Вис на согнутых руках.. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. . Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы	Текущий	23.12	23.12
омплексный	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ведение мяча бегом с остановкой. Правила игры «Баскетбол». Игра «Мини-баскетбол». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> контролировать мяч. Понимать как действовать на площадке во время учебной игры.	Текущий	27.12	28.12
	3 четверть. Общая физическая подготовка - Игра Волейбол				
чётный	Зачёт – подтягивание. Правила игры «Баскетбол». Игра «Мини-баскетбол». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> контролировать мяч. Понимать как действовать на площадке во время учебной игры.	Текущий	10.01	11.01
	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. . Развитие силовых способностей			13.01	13.01
омплексный	Теория-игра «Волейбол». Имитация приёма волейбольного мяча с веру с низу. Игра «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять правильно стойку волейболиста. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	17.01	18.01

совершенствование	ОРУ в движении. Приём мяча сверху. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять стойку волейболиста. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	20.01	20.01
совершенствование	ОРУ с мячами. Упражнения силовой направленности (<i>поднимание туловища, вис на низкой перекладине, отжимание в упоре, выпрыгивание</i>) упр. выполнять в парах (<i>20 секунд с интервалом отдыха 40 секунд</i>). Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять синхронно с товарищем. Играть в игру «Класс смирно»	Текущий	24.01	25.01
зачётный	Зачёт – передача мяча в парах.	Уметь: правильно подтягиваться.		27.01	27.01
совершенствование	Эстафетный бег с элементами игры «Волейбол». Приём мяча сверху. Игра «Перестрелка». Игра «Пионербол». Совершенствовать ловкость.	Уметь: выполнять правильно упражнения с мячом. Знать правила игры «Перестрелка», «Пионербол».	Текущий	31.01	1.02
зачётный	Строевые упражнения. «Ходьба строевым шагом». ОРУ в движении. Контроль-приём мяча сверху. Игра «Пионербол».	Уметь: выполнять правильно элементы игры «Волейбол».	Текущий	3.02	2.02
комплексный	ОРУ в движении. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости; (<i>удержание ног углом в упоре сидя, вис на согнутых руках на перекладине, упор прогнувшись-«Кобра»</i>) упр. выполняются в группах (<i>по 15 секунд, с интервалом отдыха 1 минута</i>)	Уметь: выполнять упражнения в группе. Играть в игру «Салки».	Текущий	7.02	8.02
зачётный	ОРУ с гимнастическими обручами. Преодоление полосы из пяти препятствий (<i>гимнастический конь, шведская лестница, горка гимнастических матов, бревно, наклонная скамейка</i>). Контроль-сгибание, разгибание рук лёжа. Игра «Перестрелка». Развивать силовую выносливость.	Уметь: владеть своим телом в пространстве.	Текущий	10.02	10.02

2	3	4	5	6	7
совершенствование	ОРУ типа зарядки. Приём волейбольного мяча снизу Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь: правильно выполнять движение ногами при выполнении приёма волейбольного мяча снизу.	Текущий	14.02	15.02
комбинированный	Зачёт - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Уметь: рассчитывать траекторию полёта мяча. Правильно выполнять технические элементы при выполнении подачи мяча.	Текущий	17.02	17.02
совершенствование	ОРУ с набивными мячами. Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности; (<i>прыжок на скакалке, выпрыгивание на низкой перекладине, прыжок через скамейку, поднимание ног в висе на перекладине</i>). Упражнения выполнять в парах (<i>по 20 секунд, с интервалом отдыха 40 секунд</i>). Игра «Невод»	Уметь: прыгать на гимнастической скакалке. Играть в подвижную игру «Невод».	Текущий	21.02	22.02
счётный	ОРУ в движении. Прыжок на скакалке за (<i>30 секунд</i>). Президентский тест-поднимание туловища из положения лёжа. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Салки»	Уметь: владеть техникой прыжка на скакалке.	Текущий	24.02	24.02
совершенствование	ОРУ с гимнастическими обручами. Нижняя подача волейбольного мяча. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом. Вращать гимнастический обруч.	Текущий	28.02	1.03

2	3	4	5	6	7
совершенствование	ОРУ типа зарядки. Нижняя подача волейбольного мяча. Игра «Пионербол» с волейбольной подачей.	Уметь: владеть мячом (<i>стараться перебить мяч через сетку</i>)	Текущий	3.03	3.03
комплексный	Зачёт - поднимание туловища из положения лёжа – 1 мин.	Уметь: владеть своим телом в пространстве.	Текущий	10.03	10.03
счётный	ОРУ в парах. Контроль-наклон туловища из положения сидя. Ходьба по рейке перевёрнутой скамейки - «Ласточка». Игра «Невод».	Уметь: владеть своим телом в пространстве. Проявлять чувства коллективизма.	Текущий	14.03	15.03

чётный	Контроль - нижняя подача мяча. Игра «Выбивной»	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>стараться делать правильные технические действия при подаче и приёме</i>).	Текущий	17.03	17.03

4 четверть Кроссовая подготовка

комплексный	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Знамя». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (4 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	4.04	5.04
комплексный	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Знамя». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (5 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	7.04	7.04
комплексный	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i>). Игра «Футбол-Волейбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (7 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	11.04	12.04
комплексный	Бег (8 мин). Игра «Футбол-Волейбол». Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (8 мин);	Текущий	14.04	14.04

чётный	Зачёт -кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	<i>Уметь:</i> бегать в среднем темпе.	Текущий	18.04	19.04
--------	---	---------------------------------------	---------	-------	-------

комплексный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Игра «Белые медведи».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	21.04	21.04
комплексный	Кросс 1500 м без учёта времени.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	25.04	26.04

чётный	Зачёт – кросс -2000м. Игра «Знамя».	Уметь: правильно дышать при выполнении бега на скорость.	Текущий	28.04	28.04
комплексный	Высокий старт, стартовый разгон, ускорения. Игра «Знамя».		Текущий	5.05	5.05
чётный	Зачёт – бег 60 м. Развитие общей . Метание мяча сразбега.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (30,60 м)	Текущий	12.05	12.05

2	3	4	5	6	7
чётный	Итоговый контроль бег 30м. Игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	16.05	17.05
чётный	Зачёт – прыжки в длину с места. Метание мяча с разбега.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий	19.05	19.05
комплексный	Зачёт - Прыжок в длину с прямого разбега из зоны отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий	23.05	24.05
чётный	Зачёт – метание мяча с разбега	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Оценка техники выполнения прыжка в высоту.	26.05	26.05
комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	30.05	31.05

