**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**МИТЬКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Рассмотрено Согласовано Утверждено

на заседании ШМО зам. директора по УВР приказом по МБОУ Митьковская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, протокол №\_\_ /Нацаренус Н.А./ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г. №\_\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, протокол №\_\_ \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_ / от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г. №\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, протокол №\_\_ \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_/ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г. №\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

для обучающихся 7 класса

на 2018/2019 учебный год

Учитель: Письменный Эдуард Васильевич

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе:

- Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 05 марта 2004г.№1089, *источник*: Сборник нормативных документов. Сост. Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев.-М.:2007);

- Примерной программы основного общего образования по физической культуре (приложение к письму Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ от 7 июля 2005 г. N 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана», *источник*: Сборник нормативных документов. Сост. Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев.-М.:2007);

- Авторской программы учебного курса по физической культуре В.И.Ляха, *источник:* Рабочие программы. Физическая культура. 1-11 классы / под редакцией В.И.Ляха - М.: Просвещение, 2009;

- Учебного плана и календарного учебного графика и расписания уроков МБОУ Митьковская СОШ на 2018-2019 учебный год (приказ МБОУ Митьковской СОШ « Об утверждении учебного плана МБОУ Митьковской СОШ на 2018-2019 учебный год» № 25 от 23.05.2018 г.).

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи** физического воспитания учащихся 7 класса:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностньтх ориентаций 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

• 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 приемах 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.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии учебным планом на изучение физической культуры в 7 классе отводится 105 часов (по 3 часа в неделю, 35 учебных недель), что полностью соответствует используемой авторской программе.

В соответствии с календарным учебным графиком, расписанием уроков изучить содержание Рабочей программы планируется за 102 часа (на 01.09.18г.), 2 урока совпадают с праздничной датой (**02.05.19г., 09.05.19г.).** Корректировка Рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в календарно-тематическом планировании.

На\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ часов, т.к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

На \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ часов, т.к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**7 класса по физической культуре**

*Знать:*

* Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;
* Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств:
* Способы закаливания организма.

*Уметь:*

* Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
* Выполнять гимнастические, л/а упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр.
* Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.
* Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий.
* Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

*Использовать*  приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств; совершенствованию техники движения.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров с высокого старта | 5.9 | 5.6-5.2 | 4.8 | 6.2 | 6.0-5.4 | 5.0 |
| Прыжки в длину с места (см) | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| Наклон вперёд (см.) | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| Подтягивание (мальчики), на низкой перекладине (девочки) | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
| 6-минутныйбег, м | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| Челночный бег 3х10м | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.5-9.0 | 8.7 |

**Контроль уровня подготовки обучающихся**

**7 класса по физической культуре**

Формы, периодичность и порядок проведения контроля знаний, общих учебных умений, навыков и способов деятельности учащихся 7 класса по физической культуре определяются в соответствии с локальным актом «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной  **аттестации учащихся МБОУ Митьковской СОШ» (приказ от 29.03.2014 г. №33) и находят отражение в разделе календарно-тематического планирования «**Виды учебной деятельности, формы текущего контроля успеваемости и промежуточной  **аттестации** учащихся»**.**

**Критерии оценивания с учётом специфики предмета даны в приложении №1 к программе**

**Содержание учебного материала**

*(подробное содержание программы дано в приложении №2 к программе)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | кол-во часов  (уроков)  за год | Кол-во часов (уроков) в четверти | | | |
| I | II | III | IV |
| 1 | Основные знания о физической культуре | В процессе уроков | | | | |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | - | 21 | - |  |
| 3 | Легкая атлетика | 30 | 15 | - | - | 15 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 | - | 1 | 17 | - |
| 5 | Спортивные игры | 36 | 12 |  | 12 | 12 |
|  |  | 105 ч | 27 ч | 22 ч | 29ч | 27 ч |

**Календарно-тематическое планирование уроков для учащихся 7 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата | | Наименование раздела, темы урока | Виды учебной деятельности, формы текущего контроля успеваемости и промежуточной  **аттестации** учащихся |
| план | факт |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15 часов** | | | | |
| 1 | 03.09 |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.  Основные приемы самоконтроля.  Высокий старт (30-60м.). | Уметь: бегать с максимальной скоростью. Текущий. Высокий старт, стартовый разгон. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж о технике безопасности. |
| 2 | 04.09 |  | Совершенствование техники бега с высокого старта 60м. 30 м.  Обучение низкому старту, выход со старта. | Уметь: бегать с максимальной скоростью. Текущий. Высокий старт (30-40м.) Встречные эстафеты. Низкий старт. Выход со старта. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в лапту. |
| 3 | 06.09 |  | Бег 1000м., подтягивание.  Бег 30м. **Вводный контроль.** | Уметь: бегать с максимальной скоростью. Текущий. Высокий старт. Бег 1000 м. на результат, подтягивание, бег 30м. **Вводный контроль** |
| 4 | 10.09 |  | Совершенствование техники низкого старта  Выход со старта. | Уметь: бегать с максимальной скоростью. Текущий. Низкий старт, выход со старта.  Бег по дистанции (50-60м.) Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ.  Игра в лапту. Развитие скоростных качеств. |
| 5 | 11.09 |  | Совершенствование низкого старта.  Обучение технике метания малого мяча на дальность с разбега 5-ти шагов. | Уметь: бегать с максимальной скоростью. Текущий. Специально беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Игра в лапту. Развитие скоростных качеств. |
| 6 | 13.09 |  | Контрольный зачет бега с низкого старта (60м). Обучение метания малого мяча на дальность с разбега. | Уметь: бегать с максимальной скоростью. Текущий. Развитие скоростных качеств.  М. «5»-9,5с; «4»- 9,8с; «3»- 10,2с.  Д. «5»- 9,8с; «4»- 10,4с; «3»- 10,9с.  Игра в лапту. |
| 7 | 17.09 | 15.09 | Бег на среднюю дистанцию (2000м). Совершенствование техники метания малого мяча на дальность разбега. | Уметь: бегать в равномерном темпе; метать мяч на дальность. Текущий. Метание мяча (150г.) на дальность с разбега. Развитие выносливости. ОРУ. Игра в лапту. |
| 8 | 18.09 |  | Обучение длительному бегу.  Совершенствование технике метания на дальность с разбега. | Уметь: бегать в равномерном темпе; метать мяч на дальность. Текущий. Метание мяча (150г.) на дальность с разбега. Развитие выносливости. ОРУ. Игра в лапту. |
| 9 | 20.09 |  | Контрольная проверка метания малого мяча на дальность.  Длительный бег. | Уметь: метать мяч (150г) на дальность с разбега; бегать в равномерном темпе до (17мин.) Текущий. Развитие выносливости. |
| 10 | 24.09 |  | Обучение прыжкам в длину с разбега.  Челночный бег 3х10; 5х10  Бег до 2000м. | Уметь: прыгать в длину с разбега; бегать в равномерном темпе.  Текущий. Прыжок в длину с разбега с 7-9 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Челночный бег 3\*10м. Равномерный бег 2000м. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в лапту. |
| 11 | 25.09 |  | Продолжить обучение прыжкам в длину с разбега. Контрольный зачет бег 1500м. | Уметь : пробегать 1500м ; прыгать в длину с разбега. Текущий. Прыжок в длину с 911 беговых шагов, приземление. Правила соревнований в беге на средние дистанции. |
| 12 | 27.09 |  | Контрольная проверка челночного бега 3х10; 5х10.  Совершенствование технике прыжков в длину с разбега. | Уметь; прыгать в длину с разбега; Челночному бегу. Текущий. Специальные беговые упражнения. ОРУ.  Челночный бег. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Игра в лапту. |
| 13 | 1.10 |  | Контрольный зачет прыжка в длину с 9-11 беговых шагов.  Преодоление горизонтальных препятствий. | Уметь: прыгать в длину с разбега; бегать в равномерном темпе. Текущий. М»5»-360 см. «4» - 340 см. «3»-320 см.  Д. «5»340 см. «4» 320 см. «3» - 300 см. Развитие выносливости. |
| 14 | 02.10 |  | Круговая эстафета  Преодоление горизонтальных препятствий. | Уметь: бегать в равномерном темпе, передавать эстафетную палочку. Текущий.  Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. Преодоление препятствий. Игра в лапту. |
| 15 | 04.10 |  | Контрольная проверка бега 2000м. | Уметь: бегать в равномерном темпе 2000 м. Текущий. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта». |
| **БАСКЕТБОЛ 12 часов** | | | | |
| 16 | 08.10 |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.  Передача мяча от груди двумя руками  Ведение мячаю | Уметь: Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Текущий. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. |
| 17 | 09.10 |  | Передача мяча от груди в движении.  Обучение ведению с изменением скорости и направления. | Уметь: Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Текущий. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |
| 18 | 11.10 |  | Повторить ведение с изменением скорости и направления.  Передача мяча двумя руками от груди. | Уметь: Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Текущий: оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника, бросок мяча в движении двумя руками от головы. Игра по упрощенным правилам. |
| 19 | 15.10 |  | Повторить передачу двумя руками от груди.  Бросок мяча в движении двумя руками от головы. | Уметь: Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Текущий. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника, бросок мяча в движении двумя руками от головы. Игра по упрощенным правилам |
| 20 | 16.10 |  | Контрольная проверка передаче мяча двумя руками от груди  Бросок мяча в движении двумя руками от головы. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Текущий: оценка техники передачи мяча одной от плеча. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника бросок мяча в движении двумя руками от головы. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. |
| 21 | 18.10 |  | Контрольная проверка броску мяча в движении двумя руками от головы.  Штрафной бросок. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Текущий: оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места и с сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (281) учебная игра.  Развитие координационных способностей. |
| 22 | 22.10 |  | Обучение броску мяч одной от плеча в парах в движении.  Штрафной бросок. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Текущий: оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места и с сопротивлением.  Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2\*1) учебная игра. |
| 23 | 23.10  25.10 |  | Штрафной бросок  Обучение броску мяча с сопротивлением защитника | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Текущий: оценка техники штрафного броска.  меть играть в баскетбол по упрощенным правилам. Текущий: оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места и с сопротивлением.  Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2\*1) учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 24 |  | Бросок мяча с сопротивлением защитника.  Передача мяча в тройках со сменой мест. | Уметь: Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Текущий. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Сочетание приемов ведения и передачи, броска мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 25 | 29.10 |  | Контрольная проверка бросок мяча с сопротивлением защитника.  Совершенствование технике комбинации из освоенных элементов. | Уметь: Играть в баскетбол по упрощенным правилам. Текущий: оценка техники броска мяча с сопротивлением защитника  Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Штрафной бросок, учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 26 | 30.10 |  | Обучение нападению быстрым прорывом. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Текущий. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2\*1, 3\*1) учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 27 | 8.11 |  | Совершенствование технике нападения быстрым прорывом. | Уметь : играть в баскетбол по упрощенным правилам. Текущий:  Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2\*1) учебная игра.  Развитие координационных способностей. |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 21 час** | | | | |
| 28 | 12.11 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Строевые упражнения.  Висы и упоры. | Уметь: выполнять строевые упражнения. Текущий. 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. Развитие силовых способностей. Инструктаж по технике безопасности. |
| 29 | 13.11 |  | Совершенствование строевым упражнениям.  Висы и упоры. | Уметь: выполнять строевые упражнения. Текущий. 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. Развитие силовых способностей. Эстафеты. |
| 30 | 15.11 |  | Совершенствование строевым упражнениям.  Висы и упоры. | Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и упоры. Текущий. 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. Развитие силовых способностей. Эстафеты. |
| 31 | 19.11 |  | Контрольная проверка строевых упражнений.  Совершенствование техники висов и упоров. | Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и упоры. Текущий: Оценить  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. Развитие силовых способностей. Эстафеты. |
| 32 | 20.11 |  | Совершенствование техники висам и упорам.  Выполнение комбинаций упражнений на гимнастической скамейке. | Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и упоры Текущий: Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Эстафеты. |
| 33 | 22.11 |  | Контрольная проверка висов и упоров.  Совершенствование упражнений на гимнастической скамейке. | Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и упоры.. Текущий: оценка техники подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Эстафеты. |
| 34 | 26.11 |  | Учить опорному прыжку.  Контрольная проверка комбинаций упражнений на гимнастической скамейке. | Уметь: выполнять опорный прыжок. Текущий: оценка выполнения комбинаций упражнений на гимнастической скамейке.  ОРУ с обручем. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 35 | 27.11 |  | Совершенствование техники опорного прыжка  Лазание по канату. | Уметь: выполнять опорный прыжок; лазить по канату. Текущий:  ОРУ с обручем. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д). Лазание по канату. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 36 | 29.11 |  | Совершенствование техники опорного прыжка  Лазание по канату. | Уметь выполнять опорный прыжок; лазить по канату. Текущий:  ОРУ с обручем. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д). Лазание по канату. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 37 | 3.12 |  | Совершенствование техники опорного прыжка  Лазание по канату. | Уметь: выполнять опорный прыжок; лазить по канату. Текущий: Оценка техники выполнения комбинаций ОРУ. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д). Лазание по канату. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 38 | 4.12 |  | Контрольная проверка техники опорного прыжка  Лазание по канату. | Уметь: выполнять опорный прыжок; лазить по канату. Текущий: Оценка техники  Опорного прыжка способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д). Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 39 | 36.12 |  | Контрольная проверка лазания по канату.  Учить акробатическим упражнениям. | Уметь: лазить по канату; выполнять акробатические упражнения. Текущий: оценка техники лазания по канату в два приема.  Кувырок в перед в стойку на лопатках (м) Кувырок назад в полу-шпагат (д). «Мост» из положения лежа. Развитие силовых способностей. |
| 40 | 10.12 |  | Совершенствование техники акробатических упражнений. | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Текущий. Кувырок в перед в стойку на лопатках (м) Кувырок назад в полу-шпагат (д). «Мост» из положения лежа. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 41 | 11.12 |  | Совершенствование техники акробатических упражнений. |
| 42 | 13.12 |  | Контрольная проверка кувырок назад в полу шпагат и в перед в стойку на лопатках. | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Текущий: оценка техники выполнения  Кувырка в перед в стойку на лопатках(м) Кувырка назад в полу-шпагат (д).  «Мост» из положения лежа. Стойка на голове и руках с помощью. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 43 | 17.12 |  | Контрольная проверка «мост» из положения стоя. | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Текущий: оценка техники выполнения «Мост» из положения стоя. Стойка на голове, и руках с помощью. ОРУ с мячом. Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 44 | 18.12 |  | Подтягивание из виса (м.) и виса лежа (д.)  Прыжки в длину с места  Поднимание туловища из положения лежа | Уметь: подтягиваться из виса; прыгать в длину с места; поднимать туловище из положения лежа. |
| 45 | 20.12 |  | Контрольная проверка стойки на голове. | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Текущий: оценка техники выполнения стойке на голове, и руках с помощью. ОРУ со скакалками. Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 46 | 24.12 |  | Обучение выполнению акробатических комбинации из нескольких упражнений. | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Текущий. Кувырок вперед, назад в стойку на лопатках, переворот назад в полу-шпагат. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей. |
| 47 | 25.12 |  | Совершенствование выполнение акробатических комбинации из нескольких упражнений. | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Текущий. Кувырок вперед, назад в стойку на лопатках, переворот назад в полу-шпагат. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей. |
| 48 | 27.12 |  | Контрольная проверка техники выполнения акробатических комбинаций.  **Промежуточный контроль.** | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Текущий. Оценка выполнения техники акробатических комбинаций из нескольких упражнений. Кувырок вперед, назад в стойку на лопатках, переворот назад в полу-шпагат. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей. **Промежуточный контроль.** |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 18** | | | | |
| 49 | 10.1 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Совершенствование попеременного  двухшажного хода. | Уметь: Освоить технику лыжных ходов. текущий. Стойка лыжника. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра "Гонка с преследованием". Инструктаж по технике безопасности.  Оказание помощи при обморожениях и травмах. |
| 50 | 14.01 |  | Совершенствование технике попеременного двухшажного хода.  Обучение технике одновременного одношажного хода. | Уметь: освоение техники лыжных ходов. Текущий. Стойка лыжника при передвижении на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Эстафета на лыжах. Развитие выносливости. Ознакомить с применением лыжных мазей. |
| 51 | 15.01 |  | Обучение одновременному одношажному ходу.  Обучение повороту на месте махом. | Уметь: освоение техники лыжных ходов. Текущий. Стойка лыжника при передвижении на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Эстафета на лыжах. Развитие выносливости. |
| 52 | 17.01 |  | Контрольная проверка попеременного двухшажного хода.  Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | Уметь: освоение техники лыжных ходов. Текущий: оценка техники попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Эстафета на лыжах. Развитие выносливости. |
| 53 | 21.01 |  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Стартовый вариант. | Уметь: освоение техники лыжных ходов. Текущий. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход- стартовый вариант. Поворот на месте махом. Игра "Гонка с выбыванием". Развитие выносливости. |
| 54 | 22.01 |  | Обучение преодолению бугра и впадины при спуске с горы.  Совершенствование изученных лыжных ходов. | Уметь: освоение техники лыжных ходов. Текущий: оценка техники поворота на месте махом. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход - стартовый вариант. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра "Гонка с выбыванием". Развитие выносливости. |
| 55 | 24.01 |  | Контрольная проверка техники одновременного духшажного хода.  Повторение преодоления бугров и впадин при спуске с горы. | Уметь: освоение техники лыжных ходов. Текущий: оценка техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход - стартовый вариант. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Эстафета. Развитие выносливости. |
| 56 | 28.01 |  | Обучение торможению и повороту «плугом».  Совершенствование техники изученных лыжных ходов. | Уметь: освоение техники лыжных ходов. Текущий. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот "плугом". Одновременный одношажный ход- стартовый вариант. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 3км. Развитие выносливости. |
| 57 | 29.01 |  | Обучение технике конькового хода.  Контрольная проверка бега на лыжах 1-2 км. | Уметь: освоение техники лыжных ходов. Текущий: прохождение дистанции м.-2км. д.-1км. Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход - стартовый вариант. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. |
| 58 | 31.01 |  | Совершенствование техники конькового хода .Контрольная проверка техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. | Уметь: освоение техники лыжных ходов. Текущий: оценка техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы.  Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход - стартовый вариант. Торможение и поворот "плугом". Игра "Биатлон". Развитие выносливости. |
| 59 | 04.02 |  | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 4 км. | Уметь: освоение техники лыжных ходов. Текущий. Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход - стартовый вариант. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4км. Развитие выносливости. |
| 60 | 05.02 |  | Контрольная проверка техники конькового хода.  Виды лыжного спорта. | Уметь: освоение техники лыжных ходов. Текущий: оценка техники конькового хода.  Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Игра "Гонка с выбыванием". Развитие выносливости. |
| 61 | 07.02 |  | Совершенствование техники изученных лыжных ходов.  Прохождение дистанции 5 км. | Уметь: освоение техники лыжных ходов. Текущий. Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный хода Дистанция 5км. Развитие выносливости. |
| 62 | 11.02 |  | Значение занятий лыжным спортом.  Контрольная проверка бега на дистанцию 2-3 км. | Уметь: освоение техники лыжных ходов. Текущий: оценка прохождения дистанции 2-3 км. Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости. |
| 63 | 12.02 |  | Совершенствование изученных лыжных ходов. Эстафетный бег. | Уметь: освоение техники лыжных ходов. Текущий. Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный хода. Эстафета. Развитие выносливости. |
| 64 | 14.02 |  | Совершенствование изученных лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км. | Уметь: освоение техники лыжных ходов; бегать на лыжах на длинные дистанции. Текущий. Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный хода. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости. |
| 65 | 18.02 |  | Контрольная проверка длительного бега до 5 км. | Уметь: освоение техники лыжных ходов; бегать на лыжах на длинные дистанции. Текущий: оценка по прохождению дистанции на 5 км. Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажн. ход. Одновременный одношажный хода. |
| 66 | 19.02 |  | Игры на лыжах. | Уметь: освоение техники лыжных ходов. Текущий. Игра "Гонка с выбыванием"; "Биатлон". Эстафета. |
| **СПОРТИВНАЯ ИГРА ВОЛЕЙБОЛ 12** | | | |  |
| 67 | 21.02 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Совершенствование комбинаций из разученных перемещений и передачи мяча. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Текущий. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. |
| 68 | 25.02 |  | Обучение передаче мяча над собой во встречных колоннах.  Совершенствование нижней прямой подачи. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Текущий. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой и через сетку и во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. |
| 69 | 26.02 |  | Повторение передачи мяча над собой во встречных колоннах.  Совершенствование нижней прямой подачи, прием подачи. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Текущий. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой и через сетку и во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. |
| 70 | 28.02 |  | Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колонах.  Совершенствование нижней прямой подачи, прием подачи. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Текущий. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой и через сетку и во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. |
| 71 | 4.03 |  | Контрольная проверка нижней прямой подачи, прием подачи.  Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Текущий: оценка техники нижней прямой подачи, приему подачи.  Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой и через сетку и во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи снизу двумя. Игра по упрощенным правилам. |
| 72 | 5.03 |  | Совершенствование верхней передачи мяча в парах через сетку.  Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Текущий. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой и через сетку и во встречных колоннах через сетку. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи снизу двумя. Игра по упрощенным правилам. |
| 73 | 11.03 |  | Контрольная проверка передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.  Совершенствование верхней передачи мяча в парах через сетку. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Текущий: оценка техники передаче мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой и через сетку и во встречных колоннах через сетку. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи снизу двумя. Игра по упрощенным правилам. |
| 74 | 12.03 |  | Обучение нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.  Совершенствование верхней передачи мяча в парах через сетку. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Текущий. Нападающий удар после подбрасывания партнером.  Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой и через сетку и во встречных колоннах через сетку. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи снизу двумя. Игра по упрощенным правилам. |
| 75 | 14.03 |  | Обучение нападающему удару после подбрасывания мяча партнером  Контрольная проверка верхней передачи мяча в парах через сетку. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Текущий: оценка верхней передачи мяча в парах через сетку.  Нападающий удар после подбрасывания партнером.  Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи снизу двумя. Игра по упрощенным правилам. |
| 76 | 18.03 |  | Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку.  Совершенствование нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Текущий: оценка верхней передачи мяча в парах через сетку.  Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи снизу двумя. Игра по упрощенным правилам. |
| 77 | 19.03 |  | Контрольная проверка нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.  Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Текущий: оценка техники нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.  Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи снизу двумя. Игра по упрощенным правилам. |
| 78 | 21.03 |  | Обучение передаче мяча в тройках после перемещения. Судейство соревнования. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. Текущий. Передача мяча в тройках после перемещения.  Игра в волейбол, судейство. |
| **ЕДИНОБОРСТВО 6** | | | |  |
| 79 | 1.04 |  | Инструктаж по технике безопасности во время занятий единоборством.  Стойка, передвижение в стойке борца. | Уметь: овладение техникой приемов. Текущий. Стойка борца. Передвижение в стойке. Игры: "Вытолкни из круга"; "Часовые и разведчики". Эстафета. Развитие координационных способностей. |
| 80 | 2.04 |  | Обучение захватам рук и туловища, освобождение от захватов. | Уметь: овладение техникой приемов. Текущий. Стойка борца. Передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Игры: "Вытолкни из круга"; "Часовые и разведчики". Эстафета. Развитие координационных способностей. |
| 81 | 4.04 |  | Обучение приемам борьбы за выгодное положение.  Повторение захвата рук и туловища, освобождение захватов. | Уметь: овладение техникой приемов. Текущий.  Стойка борца. Передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Игры: "Вытолкни из круга"; Часовые и разведчики". Эстафета. Развитие координационных и силовых способностей. |
| 82 | 08.04 |  | Контрольная проверка захватов рук и туловища.  Совершенствование приемов борьбы за выгодное положение. | Уметь: овладение техникой приемов. Текущий: оценка техники захватам рук и туловища.  Передвижение в стойке борца. Приемы борьбы за выгодное положение. Игры: "Вытолкни из круга". Эстафета. Развитие координационных способностей. |
| 83 | 09.04 |  | Контрольная проверка захватов рук и туловища, освобождение от захватов.  Совершенствование приемов борьбы за выгодное положение. | Уметь: овладение техникой приемов. Текущий: оценка техники захватам рук и туловища, освобождения от захватов. Передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Игры: "Вытолкни из круга". Эстафета. Развитие координационных и силовых способностей. |
| 84 | 11.04 |  | Упражнения по овладению страховкой.  Приемы борьбы за выгодное положение. | Уметь: овладение техникой приемов. Текущий. Передвижение в стойке. Упражнения по овладению страховки. Захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Игры: "Вытолкни из круга". Эстафета. Развитие координационных и силовых способностей. |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15** | | | | |
| 85 | 15.04 |  | Инструктаж по технике безопасности.  Бег по пересеченной местности. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин.) Текущий. ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий. Специально беговые упражнения. Игра в лапту. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. |
| 86 | 16.04 |  | Совершенствование бега по пересеченной местности.  Обучение прыжку в высоту с 5-7шагов разбега. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин) прыгать в высоту с разбега. Текущий. ОРУ в движении. Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега. Отталкивание. Преодоление полосы препятствий. Специально беговые упражнения. Игра в лапту. Развитие выносливости. |
| 87 | 18.04 |  | Совершенствование бега по пересеченной местности. Обучение прыжку в высоту | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин.) прыгать в высоту с разбега. Текущий. ОРУ в движении. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Отталкивание. Преодоление полосы препятствий. Специально беговые упражнения. Игра в лапту. Развитие выносливости |
| 88 | 22.04 |  | Совершенствование прыжка в высоту с разбега.  Преодоление полосы препятствий. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин.) прыгать в высоту с разбега. Текущий. ОРУ в движении. Прыжок в высоту с 9-11шагов разбега. Преодоление полосы препятствий. Специально беговые упражнения. Игра в лапту. Развитие выносливости. |
| 89 | 23.04 |  | Контрольная поверка техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.  Длительный бег. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин.) прыгать в высоту с р9-11шагов разбега. Текущий: оценка техники прыжка в высоту с разбега. ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий. Специально беговые упражнения. Игра в лапту. Развитие выносливости. |
| 90 | 25.04 |  | Контрольная проверка бега на 3000м. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин.) Текущий: оценка длительного бега 3000м. ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий. Специально беговые упражнения. Игра в лапту. Развитие выносливости. |
| 91 | 29.04 |  | Обучение низкому старту.  Метание малого мяча на дальность. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта; метать мяч на дальность. Текущий. Низкий старт (40-50м). Стартовый разгон. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Специально беговые упражнения. Метание мяча на дальность 5-7 шагов разбега. Игра в лапту. Развитие скоростных качеств. |
| 92 | **2.05** |  | Обучение низкому старту.  Совершенствование метания мяча на дальность. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта; метать мяч на дальность. Текущий. Низкий старт (40-50м). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Специально беговые упражнения.  Метание мяча на дальность 5-7 шагов разбега. Игра в лапту. Развитие скоростных качеств. |
| 93 | 6.04 | Контрольная проверка бег с низкого старта 60м.  Совершенствование метания мяча на дальность с 5-7 шагов разбега. | бегать с максимальной скоростью с низкого старта; метать мяч на дальность. Текущий: оценка техники бега с низкого старта 60м.М. 9,5--9,8--10,2 сек. Д. 9,8--10,4--10,9 сек. Бег по дистанции 70-80 м. Специально беговые упражнения. |
| 94 | 07.05 |  | Совершенствование метания мяча на дальность с 5-7 шагов разбега | Уметь: Метание мяча на дальность 5-7 шагов разбега. Игра в лапту. Развитие скоростных качеств. |
| 95 | **09.05** | Обучение прыжкам в длину с разбега.  Контрольная проверка метания малого мяча с 5-7 шагов разбега. | уметь: метать мяч в длину с5-7 шагов разбега; прыгать в длину с 11-13 беговых шагов. Текущий: оценка метания малого мяча на дальность с 5-7 шагов разбега.  Прыжок в длину с 7-9 беговых шага. отталкивание . Приземление.  специально беговые упражнения. Игра в лапту. Развитие скоростных качеств. |
| 96 | 13.05 |  | Обучение прыжку в длину с разбега.  Эстафетный бег. | Уметь: прыгать в длину с разбега. Текущий. Прыжок в длину с 7-9 беговых шага. отталкивание . Приземление. специально беговые упражнения. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Игра в лапту. Развитие скоростных качеств. |
| 97 | 14.05 |  | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  Эстафетный бег. | уметь: прыгать в длину с разбега. Текущий.  Прыжок в длину с 7-9 беговых шага. Отталкивание. Приземление. Специально беговые упражнения. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Игра в лапту. Развитие скоростных качеств |
| 98 | 16.05 |  | Контрольная проверка техники прыжка в длину с разбега.  Эстафетный бег. | уметь: прыгать в длину с разбега. Текущий: оценка техники прыжка в длину с разбега.  Прыжок в длину с 7-9 беговых шага. отталкивание. Приземление. Специально беговые упражнения. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Игра в лапту. Развитие скоростных качеств |
| 99 | 20.05 |  | Эстафета. Игра в «Лапту». | Уметь: бегать с максимальной скоростью. Текущий. |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ФУТБОЛ 6** | | | | |
| 100 | 21.05 |  | Правила поведения во время занятий.  Повторение комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Текущий. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами. Остановки, ускорения повороты. ОРУ. Игра в тройках. Инструктаж по ТБ. |
| 101 | 23.05 |  | Обучение удару по неподвижному и катящему мячу.  Остановка катящего мяча. | Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Текущий. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами. Остановки, ускорения повороты. Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра в мини-футбол. Развитие скоростных способностей. |
| 102 | 2.05 |  | Совершенствование техники удара по неподвижному и катящему мячу.  Совершенствование остановки катящего мяча. | Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Текущий. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами. Остановки, ускорения повороты. Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра в мини-футбол. Развитие скоростных способностей. |
| 103 | 28.05 |  | Обучение ведению мяча по прямой и с изменением направления.  Индивидуальная техника защиты. | Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Текущий. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами. Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления. Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. |
| 104 | 30.05 |  | Совершенствование ведения мяча по прямой и с изменением направления.  Индивидуальная техники защиты.  **Итоговый контроль** 1000м, подтягивание,  челночный бег 3-10м. | Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Текущий. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами. Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления. Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей.  **Итоговый контроль.** |
| 105 |  |  | Соревнования.  Тактика свободного нападения. | Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Текущий. Соревнование в мини-футбол. Тактика свободного нападения. Правила соревнований. |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по физической культуре в 7 классе**

Для отражения количественных показателей в рекомендациях используется следующая система символических обозначений:

· Д - демонстрационный экземпляр (1 экз.),

· К - полный комплект (на каждого ученика класса),

· Ф - комплект для фронтальной работы (1 экз. на двух учащихся),

· П - комплект, необходимый для практической работы в группах по 4-6 человек

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | Количество |
| **1.** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |  |
| 1.1. | Федеральный компонент Государственного стандарта основного общего образования по физической культуре ( утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 05 марта 2004г.№1089, *источник*: Сборник нормативных документов. Сост. Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев.-М.:); | Д |
| 1.2. | Примерная программа основного общего образования по физической культуре (приложение к письму Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ от 7 июля 2005 г. N 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана», *источник*: Сборник нормативных документов. Сост. Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев.-М.:); | Д |
| 1.3. | Авторская программа учебного курса по физической культуре В.И.Ляха, *источник:* Рабочие программы. Физическая культура. 1-11 классы / под редакцией В.И.Ляха - М.: Просвещение,; | Д |
| 1.4. | Учебник по физической культуре:  Виленский М.Я., Туревский И.М., Физическая культура 5-7 класс  Просвещение | К |
| 1.5 | Методические пособия (рекомендации к проведению уроков физической культуры)  1.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.  2.Брыкин Т. А. Гимнастика Просвещение,  3.Портных Ю. А. Спортивные и подвижные игры в школе Просвещение, | Д |
| 1.6. | Методический журнал по физической культуре: "Физическая культура в школе" | Д |
| **2.** | **Печатные пособия** |  |
| 2.1. | Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В.Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся 5-9 классов. – М.: Просвещение | Д/П |
| 2.2. | Таблицы (в соответствии с программой обучения) | Д |
| 2.3. | Схемы(в соответствии с программой обучения) | Д |
| **3.** | **Экранно-звуковые пособия, электронные (цифровые)**  **образовательные ресурсы** |  |
| 3.1. | Адрес страницы используемого учебника на официальном сайте издательства «Просвещение»: [www.prosv.ru/umk/5-9](http://www.prosv.ru/umk/5-9) | Д |
| 3.2. | Аудиозаписи | Д |
| **4.** | **Технические средства обучения, практическое оборудование** |  |
| 4.1. | Телевизор | Д |
| 4.2. | СD/DVD-проигрыватели | Д |
| 4.3. | Музыкальный центр | Д |
| 4.4. | Компьютер | Д |
| 4.5. | Проектор и экран для проектора | Д |
| 4.6. | Сканер | Д |
| 4.7. | Принтер лазерный А4 | Д |
| 4.8 | Фотоаппарат цифровой | Д |
| **5.** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1. | Бревно напольное (3 м) | П |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.4. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.5. | Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м) | П |
| 5.6. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.7. | Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные | К |
| 5.8. | Палка гимнастическая | К |
| 5.9. | Скакалка детская | П |
| 5.10. | Мат гимнастический | П |
| 5.11. | Акробатическая дорожка | К |
| 5.12. | Коврики: гимнастические, массажные | П |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обруч пластиковый детский | К |
| 5.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17. | Флажки: разметочные с опорой; стартовые | Д |
| 5.18. | Лента финишная | Д |
| 5.19. | Дорожка разметочная резиновая для прыжков | Д |
| 5.20. | Рулетка измерительная | К |
| 5.21. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | П |
| 5.22. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | Д |
| 5.23. | Щит баскетбольный тренировочный | П |
| 5.24. | Сетка для переноса и хранения мячей | П |
| 5.25. | Жилетки игровые с номерами | К |
| 5.26. | Волейбольная стойка универсальная | Д |
| 5.27. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.28. | Аптечка | П |
| **6.** | **Игры, игрушки** |  |
| 6.1. | Стол для игры в настольный теннис | П |
| 6.2. | Сетка и ракетки для игры в настольный теннис | П |
| 6.3. | Футбол | П |
| 6.4. | Шахматы (с доской) | П |
| 6.5. | Шашки (с доской) | П |
| 6.6. | Контейнер с комплектом игрового инвентаря | П |