

Рабочая программа по физической культуре для 7-х классов.

Раздел программы (цели)	Тема урока (задачи)	Кол – во часов	№ урока	Тип урока Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	примечание	Домашние задание	Дата проведения	
								план	факт
<i>Легкая атлетика</i>	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Высокий старт Финальное усилие. Эстафетный бег Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	5	1	Вводный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Знать т. б. на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		комплекс 1		
			2	Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		комплекс 1		
			3	Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		комплекс 1		
			4	Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		комплекс 1		
			5	Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	М: 9,.8; 10,2; 10.8. Д:10,2; 10, 6; 11,.2.	комплекс 1		
	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	6	6	Обучение. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Текущий		комплекс 1		
			7	Комплексный. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание	Уметь демонстрировать финальное усилие. текущий		комплекс 1		

				теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.					
			8	Совершенствование. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.		комплекс 1		
			9	Комбинированный. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с10-12м. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность		комплекс 1		
			10	Комбинированный. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность		комплекс 1		
			11	Учетный. Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч и на дальность	оценка техники метание мяча в цель	комплекс 1		
	Длительный бег. Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости Преодоление препятствий Переменный бег Гладкий бег Кроссовая подготовка.	4	12	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки с ноги на ногу. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега		комплекс 1		
			13	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров. Текущий		комплекс 1		
			14	Комплексный. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции Текущий		комплекс 1		
			15	Комбинированный. Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат	Мальчики 5.00, 5.30,6.00. Девочки 5.30, 6.00,6.20.	комплекс 1		
Спортивные игры	Баскетбол .	12	16	Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять		комплекс 2		

			Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	технические приемы.				
		17	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
		18	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	комплекс 2		
		19	Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
		20	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
		21	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники броска мяча одной от плеча в движении после ловли мяча	комплекс 2		

			22	Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.				
			23	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.				
			24	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.				
			25	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки.			
			26	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.				
			27	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.			
Гимнастика	Висы Строевые	4	28	Изучение нового материала. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой	Знать т. б. на уроках гимнастики. Знать		комплекс 3		

	упражнения		шаг. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево», «Полшага!», «Полный шаг!» ОРУ на месте без предметов Подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок. Сед ноги врозь (М). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на низкой перекладине (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	страховку и помощь при выполнении гимн. упр. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.					
		29	Совершенствования. Строевой шаг. Выполнение команд:»Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок (М). Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на низкой перекладине (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.		комплекс 3			
		30	Совершенствования. Строевой шаг. Выполнение строевых команд. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор толчком двумя (М). Махом одной и толчком другой подъем переворотом (Д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.		комплекс 3			
		31	Учетный. Выполнение на технику: Подъем переворотом в упор толчком двумя (М). Махом одной и толчком другой подъем переворотом (Д). Выполнение подтягиваний в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.	Оценка техники выполнения упражнений	комплекс 3			
	Акробатические упражнения , лазанье	4 ч	32	Изучение нового материала. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полу шпагат (Д). ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		комплекс 3		
			33	Комплексный. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полу шпагат (Д). ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации		комплекс 3		
			34	Совершенствования. Мост из положения стоя с	Уметь выполнять		комплекс 3		

				помощью. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полу шпагат (Д). ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	акробатические элементы отдельно и в комбинации				
		35		Учетный. Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (М). Кувырок назад в полу шпагат (Д).ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату на расстояние 4 м , 5 м, 6 м.	комплекс 3		
Развитие гибкости	3	36		Совершенствование. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Текущий		комплекс 3		
		37		Совершенствование. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Текущий		комплекс 3		
		38		Совершенствование. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Текущий		комплекс 3		
Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.	4 ч	39		Изучение нового материала. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять прикладные упражнения.		комплекс 3		
		40		Совершенствования. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять прикладные упражнения.		комплекс 3		
		41		Совершенствования. Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения.		комплекс 3		

			на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять прикладные упр.				
		42	Учетный. Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь преодолевать препятствия	Оценка по прикладным упражнениям	комплекс 3		
Развитие силовых способностей	2	43	Комплексный. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений Текущий		комплекс 3		
		44	Комплексный. ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений Текущий		комплекс 3		
Развитие координационных способностей	2	45	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Текущий		комплекс 3		
		46	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Текущий		комплекс 3		
Развитие скоростно-силовых способностей.	2	47	Комплексный. ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Стигание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная Текущий		комплекс 3		
		48	Комплексный. ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за	Корректировка техники выполнения упражнений.		комплекс 3		

				головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Дозировка индивидуальная Текущий				
Спортивные игры	Баскетбол.	14 ч	49	Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 1		
			50	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 1		
			51	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 1		
			52	Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 1		
			53	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 1		

				груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.					
			54	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 1		
			55	Изучение нового материала. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 1		
			56	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 1		
			57	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 1		
			58	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б\б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 1		
			59	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 1		

				2х1. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.					
			60	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	комплекс 1		
			61	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	комплекс 1		
			62	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки.	комплекс 1		
			63	Комбинированный. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 1		
			64	Изучение нового материала. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 1		
			65	Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 1		
			66	Комбинированный. Стойки и передвижение	Уметь играть в волейбол		комплекс 1		

				игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни.	по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.				
			67	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 1		
			68	Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 1		
			69	Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 1		
Спортивные игры	Волейбол		70	Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
			71	Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
			72	Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
			73	Совершенствования. Стойки и передвижение	Уметь играть в волейбол		комплекс 2		

			игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.				
		74	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
		75	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
		76	Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	комплекс 2		
		77	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
		78	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
		79	Комплексный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	комплекс 2		
		80	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в	Уметь играть в волейбол по упрощенным		комплекс 2		

				парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	правилам. Выполнять технические приемы.				
			81	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
			82	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
			83	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.	Оценка техники нижний прямой подачи	комплекс 2		
			84	Совершенствования. Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 2		
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной	6	85	Комбинированный. Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 мин.		комплекс 1		

	местности, преодоление препятствий			Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.					
			86	Совершенствования. Равномерный бег до 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 мин.		комплекс 1		
			87	Совершенствования. Равномерный бег до 12 мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин.		комплекс 1		
			88	Совершенствования. Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.		комплекс 1		
			89	Совершенствования. Равномерный бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 20 мин.		комплекс 1		
			90	Учетный. Бег 2000 м. Развитие выносливости.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.	Оценка без учета времени.	комплекс 1		
Легкая атлетика	Спринтерский бег	6	91	Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		комплекс 1		
			92	Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		комплекс 1		
			93	Комбинированный. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		комплекс 1		
			94	Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		комплекс 1		
			95	Совершенствования. Высокий старт 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		комплекс 1		

			положений.					
		96	Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Мальчики 9,8; 10,2; 10.8. Девочки 10,2; 10,6; 11..2.	комплекс 1		
Метание. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	3	97	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность		комплекс 1		
		98	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность		комплекс 1		
		99	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность		комплекс 1		
Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега.	2	100	Обучение. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Текущий		комплекс 1		
		101	Обучение. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Текущий		комплекс 1		
		102	Комплексный. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	Текущий		комплекс 1		