


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области  
Тракторозаводское территориальное управление Департамента по образованию администрации Волгограда  
МОУ СШ №18

**РАССМОТРЕНО**

методическим объединением учителей  
технологии, физической культуры, музыки,  
обж и изобразительного искусства  
протокол № 1 от 29.08.2022г.

Руководитель МО

 Скачкова Н.В.

**СОГЛАСОВАНО**

методист

 Скачкова Н.В.

Протокол №1

от 29.08.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор МОУ СШ №18

 Савенко Ж.В.

Приказ № 211 от 01.09 2022г.

*Рабочая программа*

учебного курса  
по физической культуре  
для 7 классов  
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Николаев Савва Владимирович

Волгоград, 2022

## Пояснительная записка 7 класс

Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7 классов» является авторской (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г. Москва «Просвещение») и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для I-IV классов, V-IX классов и X-XI классах.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент - лыжная подготовка заменяется гимнастикой и спортивными играми. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7 классах единоборства заменяются на легкую атлетику и гимнастику, в которой все больше времени выделяется на современные ее виды. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так же и выделять один час в четверти. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивания учащихся. Оценка успеваемости в 7 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценивании успеваемости учитель в большей мере должен ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний по физической культуре и ведению здорового образа жизни. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе демонстрировать, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору и так же сдает дифференцированный зачет.

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 7 классы.

№ п/п	Разделы программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол;	14 18	14 18	14 18	14 18	14 18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	20	20	20	20

1.4	Легкая атлетика	28	28	28	28	28
<b>2</b>	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
2.1	Баскетбол	22	22	22	22	22
	<b><i>итого</i></b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

#### **Естественные основы**

**7 класс** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**7 класс** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**7 класс** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующие на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Социально-психологические основы**

**7 класс** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**7 класс** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

**7 класс** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще-подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

#### **Культурно-исторические основы.**

**7 класс** Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**7 класс** Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

**7 класс** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

#### **Приемы закаливания**

**7 класс** Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**7 класс** Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

#### **Волейбол**

**7 класс** История развития игры. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **Баскетбол**

**7 класс** История развития игры. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **Русская лапта**

**7 класс** История развития игры. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по русской лапте. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **Гимнастика**

**7 класс** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**7 класс** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

## **Легкая атлетика**

**7 класс** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## **Кроссовая подготовка**

**7 класс** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Задачи физического воспитания учащихся 7 классов направлены на:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе системы организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятие любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.
- **Методические рекомендации для ОУ о преподавании физической культуры в 2022– 2023 учебном году.**

Преподавание физической культуры в 2022 – 2023 учебном году ведется в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приложение к приказу Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089).
2. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (приложение к приказу Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.12.2008 г. № 379 «Об утверждении перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы и имеющих государственную аккредитацию на 2021 – 2022 учебный год».

4. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года и Концепция профильного обучения на старшей ступени общего образования (приказ МО РФ от 18.07.2002 № 2783).

5. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень).

**Календарно – тематическое планирование  
Рабочей программы предмета «Физическая культура» для 7 классов.**

№	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты обучения		Дата	
			Освоение предметных знаний ( базовые понятия)	Универсальные учебные действия (УУД)	план	факт

1.	Беговая подготовка	1-1	<p>Инструктаж по технике безопасности. Длительное сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. О.Р.У. Специальные беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, многоскоки). Развитие скоростных качеств.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</li> <li>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul>		
2.	Бегов.подготов, передача и ловля мяча	2-2	<p>. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. О.Р.У. Специальные беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, многоскоки). Передача и ловля малого мяча в парах. Развитие скоростных и скоростно-силовых, координационных способностей</p>	<p><b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</li> </ul>		
3.	Бегов.подготов, передача и ловля мяча	3-3	<p>О.Р.У. в движении. Бег до 3 минут. Игры с бегом – «Встречная эстафета», «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 метров)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Салки в тройках», «Командные салки», «Выбей мяч!». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей</p>	<p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p>		

4.	Бегов.подготов, передача и ловля мяча а	4-4	О.Р.У. (48 счетов). Бег до 4 минут. Специальные беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м. <b>Бег 30 м («спринт») – зачет.</b> Передача и ловля теннисного мяча до 10-15 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	<p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p>		
5.	Бегов. подготов, передача и ловля мяча	5-5	О.Р.У. (48 счетов). Бег в равномерном темпе до 5 минут. Низкий старт. Бег с ускорением до 60 - 100 м. Правила соревнований и меры безопасности. Бег 60 м («спринт») – зачет. Броски и ловля теннисного мяча: на дальность с 3-4 шагов. Передача и ловля теннисного мяча одной и двумя руками до 20 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.			
6.	Бегов.подготов, передача и ловля мяча	6-6	О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 6 минут. Правила соревнований и меры безопасности. Легкоатлетическое многоборье: метание на дальность (с разбега). «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 метров)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Салки в тройках», «Командные салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей			
7.	Бегов.подготов, передача и ловля мяча	7-7	О.Р.У. (48 счетов). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила соревнований и меры безопасности. Легкоатлетическое многоборье: двух (д) и трех (м) минутный бег («стайер»). Толкание ядра (3\5 кг). Броски и ловля теннисного мяча: «свечой», передача до 20 м. Оформление тетрадей по ФК. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.			
8.	Бег, прыжки, метания, ловля.	8-8	О.Р.У. (48 счетов). Бег с ускорением до 40 м. 6-ти минутный бег («стайер») – зачет. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Толкание ядра (3\5 кг). Броски и ловля теннисного мяча: «свечой», передача до 20 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных			

			способностей.			
9.	Бег, прыжки, метания,	9-9	О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 8-10 минут. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Толкание ядра (3\5 кг). Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	<p><b>Регулятивные:</b>  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные:</b>  осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p><b>Коммуникативные:</b>  - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p> <p><b>Личностные:</b>  давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики; знать основные морально-этические нормы</p> <p><b>Метапредметные:</b>  -формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья</p>		
10.	Бег, прыжки, метания,	10-10	О.Р.У. (48 счетов). Специальные беговые и прыжковые упражнения. 12-ти минутный бег («стайер») – зачет. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега. Броски и ловля теннисного мяча: «свечой», передача и ловля до 20 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.			
11.	Бег, прыжки	11-11	О.Р.У. (48 счетов). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11-13 шагов разбега - зачет.			
12.	Игры с бегом и передачей мяча	12-12	О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 15 минут с преодолением естественных препятствий (горизонтальных и вертикальных). Игры с бегом – «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.			
13.	Удары битой	13-1	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Повторный скоростной бег до 40 м. Ловля «свеч». Игра «Лапта». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости.			



14.	Удары битой	14-2	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху и снизу. Игра «Лапта». Оформление тетрадей по ФК. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	<p>-распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;</p> <p>-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований техники безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p>		
15.	Удары битой	15-3	О.Р.У. в движении. Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей			
16.	Удары битой	16-4	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Игра «Лапта». Оформление тетрадей по ФК. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.			
17.	Удары битой	17-5	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Повторный скоростной бег до 40 м. Ловля «свеч». «Русская лапта» (тактика нападения). Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости.		08.10	
18.	Правила русской лапты	18-6	О.Р.У. в движении. Правила игры «Русская лапта». Игры: - с волейбольным мячом «Перестрелка»; - с теннисным мячом «Русская лапта». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей			
19.	Правила русской лапты	19-7	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Броски и ловля «свеч». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости.			
20.	Правила русской лапты	20-8	О.Р.У. в движении. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Броски и ловля «свеч». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей и			

			выносливости.		
21.	Тактика игры	21-9	О.Р.У. в движении. Игры: - с волейбольным мячом «Перестрелка»; - с теннисным мячом «Русская лапта» (тактика защиты). Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		
22.	Тактика игры	22-10	О.Р.У. (48 счетов). Игры: - с волейбольным мячом «Перестрелка»; - с теннисным мячом «Русская лапта». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		
23.	О.Ф.П., гимнастика	23-1	Меры безопасности на занятиях гимнастикой. О.Р.У. (48 счетов). Гимнастическая полоса препятствий (1 вариант). «Школьное многоборье по ОФП.»: 1. Челночный бег 4 x 9 м). Толкание набивного мяча одной рукой. Броски набивного мяча (1 кг) разными способами. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		
24.	О.Ф.П., опорный прыжок	24-2	О.Р.У. в движении. «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 2. Прыжок в длину с места; Толкание набивного мяча одной рукой. Броски набивного мяча (1 кг) разными способами. Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		
25.	О.Ф.П., опорный прыжок	25-3	О.Р.У. (48 счетов). «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 3. Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д); Гимнастическая полоса препятствий (1 вариант). Толкание набивного мяча одной рукой. Броски набивного мяча (1 кг) разными способами. Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		
26.	О.Ф.П., опорный прыжок	26-4	О.Р.У. «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 4. Наклон вперед в положении сидя; Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		

27.	О.Ф.П., опорный прыжок	27-5	О.Р.У. в движении. «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 5. <i>Поднимание туловища за 1 мин.</i> Опорный прыжок через гимнастического козла - зачет. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		
28.	О.Ф.П., Акробатика	28-1	О.Р.У. (48 счетов). Кувырок вперед. «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 6. <i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i> Развитие силовых и координационных способностей.	<p><b>Регулятивные:</b>  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении перемещений, разновидностей бега, ловли мяча, передачи мяча с близкого, среднего и дальнего расстояния, осаливании и самоосаливании, - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные:</b>  - осуществлять анализ выполненных двигательных действий;</p> <p><b>Личностные:</b>  -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий</p>	
29.	О.Ф.П., Акробатика	29-2	О.Р.У. (48 счетов). Кувырок вперед и назад. «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 7. <i>Прыжки со скакалкой за 1 мин.</i> Круговая тренировка – 1 комплекс упражнений (передвижения в упоре, подтягивание в висе, лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, тяга на блоке).		
30.	О.Ф.П., Акробатика	30-3	О.Р.У. (48 счетов). Кувырок вперед и назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок через плечо в полушпагат (ю). «Школьное многоборье по О.Ф.П.»: 8. <i>Бросок набивного мяча.</i> Круговая тренировка – 1 комплекс упражнений (передвижения в упоре, подтягивание в висе, лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, тяга на блоке).		
31.	О.Ф.П., Акробатика	31-4	О.Р.У. (48 счетов). Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках (д). Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок через плечо в полушпагат (ю). Круговая тренировка – 2 комплекс упражнений (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, то же - ноги на скамейке, упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, приседания на одной ноге (можно с опорой на одну руку)).		
32.	О.Ф.П., Акробатика	32-5	О.Р.У. (48 счетов). Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа (д). Стойка на голове и руках силой (ю); Круговая тренировка – 2 комплекс упражнений (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, то же - ноги на скамейке,		

			упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, приседания на одной ноге (можно с опорой на одну руку).	язык и общие интересы.  -видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
33.	О.Ф.П., Акробатика	33-6	О.Р.У. (48 счетов). Акробатическая комбинация – «Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа» (д). Стойка на голове и руках силой (ю); Круговая тренировка – 2 комплекс упражнений (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, то же - ноги на скамейке, упражнения на пресс, прыжки со скакалкой, приседания на одной ноге (можно с опорой на одну руку).			
34.	Акробатика	34-7	О.Р.У. (48 счетов). Акробатическая комбинация – «Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа» (д) - зачет. Акробатическая комбинация (ю) ) - зачет. Развитие силовых и координационных способностей.	<b>Познавательные.</b> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом;		
35.	Передача сверху	35-1	О.Р.У. (48 счетов). Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху 2 руками. Учебные игры на совершенствование: перемещений в стойке волейболиста, передачи мяча сверху – «Свеча сверху», «Мяч в воздухе», «Мини-волейбол 2х2».	<b>Регулятивные</b> .Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.		
36.	Передача сверху	36-2	О.Р.У. (48 счетов). Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху 2 руками. Учебные игры на совершенствование: перемещений в стойке волейболиста, передачи мяча сверху – «Свеча сверху», «Мяч в воздухе», «Мини-волейбол 2х2».	<b>Коммуникативные.</b> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.		
37.	Передача снизу	37-3	О.Р.У. (48 счетов). Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча снизу 2 руками. Учебные игры на совершенствование: перемещений в стойке волейболиста, передачи мяча снизу – «Свеча снизу», «Мяч в воздухе», «Мини-волейбол 2х2».	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств		

38.	Передача снизу	38-4	О.Р.У. (48 счетов). Передача мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар. Учебные игры на совершенствование: перемещений в стойке волейболиста, передачи мяча снизу – «Свеча снизу», «Мяч в воздухе», «В 3-х с перемещением», «Мини-волейбол 3х3».	(гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		
39.	Передача сверху, снизу	39-5	О.Р.У. (48 счетов). Передача мяча сверху и снизу 2 руками. Прямой нападающий удар. Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «В 3-х с перемещением», «Мини-волейбол 3х3».	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
40.	В.п.подача	40-6	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача и прием подачи. Прямой нападающий удар. Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «В 3-х с перемещением», «Мини-волейбол 3х3», (тактика нападения через игрока передней линии).	<b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов		
41.	В.п.подача	41-7	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача и прием подачи. Прямой нападающий удар. Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «Волейбол бхб» (тактика нападения через игрока передней линии).	общеразвивающих упражнений.		
42.	В.п.подача	42-1	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «Волейбол бхб», (тактика нападения через игрока передней линии).			
43.	В.п.подача	43-2	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «Волейбол бхб». Тактика нападения и защиты.			

44.	В п.подача	44-3	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «В 3-х с перемещением», «Волейбол бхб». Тактика нападения и защиты.				
45.	Правила игры	45-4	О.Р.У. (48 счетов). Прием и передача мяча сверху - зачет. Тактика нападения и защиты. Учебные игры на совершенствование передач сверху и снизу – «Свеча сверху и снизу», «Мяч в воздухе», «В 3-х с перемещением», «Волейбол бхб».				
46.	Правила игры	46-5	О.Р.У. (48 счетов). Прием и передача мяча снизу - зачет. Тактика нападения и защиты. Учебные игры на совершенствование подачи и передач сверху и снизу – «Мини-волейбол 3х3», «Волейбол бхб».				
47.	Правила игры	47-6	О.Р.У. (48 счетов). Верхняя прямая подача - зачет. Тактика нападения и защиты. Учебные игры на совершенствование подачи и передач сверху и снизу – «Мини-волейбол 3х3», «Волейбол бхб».				
48.	Правила игры	48-7	О.Р.У. (48 счетов). Учебные игры на совершенствование подачи и передач сверху и снизу – «Мини-волейбол 3х3», «Волейбол бхб». Развитие координационных способностей.				
49.	Лазанье и перелезание.	49-1	Меры безопасности на занятиях. О.Р.У. в движении. Тесты – 1. Челночный бег 4х9м; 2. Прыжок в длину с места; Развитие силовых и координационных способностей.		<b>Регулятивные:</b> уменья принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (лазания и перелезания); переноски груза - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий		
50.	Прыжки ноги врозь	50-2	О.Р.У. в движении. Тесты – 3. Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д); 4. Наклон вперед в положении сидя; Полоса препятствий «Экстрим» (передвижения в висе, в упоре, лазание, перелезание и т.д.). Развитие силовых и координационных способностей.				
51.	Поднимание туловища за 1 минуту. ОРУ	51-3	О.Р.У. в движении. Тесты – 5. Поднимание туловища за 1 минуту. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Полоса препятствий «Экстрим» (передвижения в висе, в упоре, лазание,				

			перелазание и т.д.). Круговая тренировка – 4 комплекс (на силовую выносливость). Развитие силовых и координационных способностей.		
52.	Круговая тренировка. Степ-аэробика.	52-4	О.Р.У. в движении. Возрождение Олимпийских игр современности. Ритмическая гимнастика. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 3 комплекс (на аэробную выносливость). Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.		
53.	Ритмическая гимнастика. ОФП.	53-5	О.Р.У. в движении. Ритмическая гимнастика. Правила составления комплексов упражнений для сохранения правильной осанки. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 3 комплекс (на аэробную выносливость). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.	<p><b>Познавательные:</b></p> <p>осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий лазания и перелазания, переноски груза, комплексов физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> - уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении прикладно -ориентированных и физкультурно-оздоровительных упражнений.</p> <p><b>Личностные:</b></p> <p>- мотивационная основа на занятия;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям прикладно-ориентированной подготовкой и физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	
54.	Ритмическая гимнастика. ОФП	54-6	О.Р.У. в движении. Ритмическая гимнастика. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Правила составления комплексов упражнений для развития силовых способностей. Круговая тренировка – 4 комплекс (на силовую выносливость – д.; с гантелями и гириями до 16-24 кг – ю.). Развитие координационных и кондиционных способностей.		
55.	Ритмическая гимнастика. Круговая тренировка	55-7	О.Р.У. в движении. Ритмическая гимнастика. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 4 комплекс (на силовую выносливость – д.; с гантелями и гириями до 16-24 кг – ю.). Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.		
56.	ОРУ, круговая тренировка	56-8	О.Р.У. в движении. Ритмическая гимнастика. Комбинация упражнений «Степ-аэробики». Круговая тренировка – 4 комплекс (на силовую выносливость – д.; с гантелями и гириями до 16-24 кг – ю.). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных		

			способностей.			
57.	Правила ТБ при занятии баскетболом	57-1	О.Р.У. в движении. Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение с изменением направления. Учебные игры на совершенствование ведения, ловли и передачи мяча – «Салки с ведением», двусторонняя игра 5х5. Развитие координационных и кондиционных способностей.			
58.	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах	58-2	О.Р.У. Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение с изменением направления и скорости движения. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Взаимодействие 2-х через «заслон». Учебная двусторонняя игра 5х5. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.	<p><b>Регулятивные</b> - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели</p>		
59.	Остановка прыжком	59-3	О.Р.У. Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении со сменой мест. Бросок одной с места и в движении. Ведение с изменением направления и скорости движения - зачет. Взаимодействие 2-х через «заслон». Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.			
60.	Остановка прыжком	60-4	О.Р.У. в движении. Ведение с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча. Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Взаимодействие 2-х через «заслон». Учебные игры на совершенствование броска в кольцо, ведения, ловли и передачи мяча. Развитие координационных и кондиционных способностей.			



61.	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	61-5	О.Р.У. Бросок одной с места. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении - зачет. Бросок одной с места и в движении. Взаимодействие 3-х «малая восьмерка». «Персональная опека». Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.	<p><b>Познавательные:</b> обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и</p>		
62.	Ловля двумя мячами двумя руками от груди	62-6	О.Р.У. Бросок одной с места - зачет. Бросок в прыжке. Взаимодействие 3-х «малая восьмерка». «Персональная опека». Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.			
63.	Бросок одной после ведения	63-7	О.Р.У. в движении. Бросок одной после ведения - зачет. Бросок в прыжке. Позиционное нападение. «Персональная опека». Развитие координационных и кондиционных способностей.			
64.	Бросок в прыжке	64-8	О.Р.У. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Бросок в прыжке. Позиционное нападение. «Персональная опека». Учебная двусторонняя игра 5х5. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.			
65.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов с разбега	65-1	О.Р.У. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной». Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и в вертикальную цель с 8-10 м. Броски набивных мячей различными способами. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.			
66.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов с разбега	66-2	О.Р.У. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной». Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены и в вертикальную цель с 8-10 м. Броски набивных мячей различными способами. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.			
67.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов	67-3	О.Р.У. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной». Броски и ловля теннисного мяча от стены с расстояния 3-4 м. Метание в вертикальную цель с 8-10 м -		<p>функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p>	

			зачет. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.		
68.	ОРУ. Метание набивного мяча	68-4	О.Р.У. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной» - зачет. Броски набивных мячей (1-2 кг) различными способами. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.			
69.	ОРУ в движении. Броски в кольцо	69-1	О.Р.У. в движении. Учебные игры на совершенствование броска в кольцо, ведения, ловли и передачи мяча. Тактика защиты и нападения. Развитие координационных и кондиционных способностей.			
70.	Ловля, передача и броски в кольцо	70-2	О.Р.У. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок. Учебная двусторонняя игра в баскетбол. Тактика защиты и нападения. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и общей выносливости.			
71.	ОРУ. Мини - баскетбол	71-3	О.Р.У. Учебные двусторонние игры – «Мини-баскетбол 3х3, 5х5». Тактика защиты и нападения. Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи. Развитие координационных и кондиционных способностей.	<b>Личностные:</b> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы.		
72.	Тактика защиты и нападения	72-4	О.Р.У. Учебные двусторонние игры – «Мини-баскетбол 3х3, 5х5». Тактика защиты и нападения. Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи. Развитие координационных и кондиционных способностей.			
73.	Тактика защиты и нападения	73-5	О.Р.У. Учебные двусторонние игры – «Мини-баскетбол 3х3, 5х5». Тактика защиты и нападения. Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи. Развитие координационных и кондиционных способностей.			

74.	Тактика защиты и нападения	74-6	О.Р.У. Учебная двусторонняя игра в баскетбол 5x5. Тактика защиты и нападения. Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикация судьи. Развитие координационных и кондиционных способностей.	<p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.</p> <p><b>Познавательные:</b> - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;</p> <p>личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.</p> <p><b>Личностные:</b> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.</p>		
75.	ОРУ. Челночный бег	75-7	О.Р.У. в движении. Тесты – 1. Челночный бег 4x9м; 2. Прыжок в длину с места;			
76.	ОРУ. Тесты	76-8	О.Р.У. в движении. Тесты – 3. Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д); 4. Наклон вперед в положении сидя;			
77.	ОРУ. Тесты	77-9	О.Р.У. в движении. Тесты – 5. Поднимание туловища за 1 минуту; 6. Прыжки со скакалкой за 1 минуту.			
78.	ОРУ. Учебные игры	78-10	О.Р.У. Учебные спортивные и подвижные игры по выбору учащихся.			

79.	Передача и ловля теннисного мяча на месте	79-1	О.Р.У. в движении. Передачи и ловля теннисного мяча на месте (10-15 м), броски и ловля «свечой». Удары битой сверху и снизу. «Метательная лапта». Оформление тетрадей по ФК. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	<p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно заниматься физической культурой; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение правил техники безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой; самонаблюдение и самоконтроль.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b> - уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем; планировать общие способы работы;</p> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>стремиться наблюдать за своим физическим развитием; оценивать индивидуальное физическое развитие</li> </ul> <p><b>Регулятивные</b> оценивать правильность выполнения движений и упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим</p>		
80.	Передача и ловля теннисного мяча на месте	80-2	О.Р.У. в движении. Передачи и ловля теннисного мяча на месте (10-15 м), броски и ловля «свечой». Удары битой сверху и снизу. «Метательная лапта». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей			
81.	ОРУ. Эстафеты с мячом	81-3	О.Р.У. Игры с бегом – «Встречная эстафета», «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки», «Выбей мяч!». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей			
82.	ОРУ. Эстафеты	82-4	О.Р.У. в движении. Игры с бегом – «Встречная эстафета», «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)». Игры с передачей и ловлей теннисного мяча – «Метательная лапта», «Командные салки». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей			
83.	Русская лапта	83-5	О.Р.У. в движении. Повторный скоростной бег до 40-45 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Передачи и ловля. Броски и ловля «свеч». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
84.	Русская лапта	84-6	О.Р.У. в движении. Повторный скоростной бег до 40-45 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Передачи и ловля. Броски и ловля «свеч». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			

85.	ОРУ. Эстафеты	85-7	О.Р.У. в движении. Комбинированные эстафеты с элементами передач, ловли, бега, осаливания. Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	<p>требованиям и правилам безопасности; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;</p> <p><b>Познавательные:</b> устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать свои действия в коллективной работе; контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; задавать вопросы для уточнения техники упражнений</p> <p><b>Личностные:</b> давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную</p>		
86.	ОРУ. Эстафеты	86-8	О.Р.У. в движении. Комбинированные эстафеты с элементами передач, ловли, бега, осаливания. Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
87.	Русская лапта. Удары битой	87-1	О.Р.У. в движении. Повторный скоростной бег до 40-45 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Передачи и ловля. Броски и ловля «свечой». Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
88.	Тактические игры	88-2	О.Р.У. в движении. Комбинированные эстафеты с элементами передач, ловли, бега, осаливания. Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Полоса препятствий на гимнастическом городке. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
89.	ОРУ. Подвижные игры	89-3	О.Р.У. Подвижные игры на совершенствование навыков: бега – «Встречная эстафета»; метаний на дальность и в цель – «Дальний бросок», «Перестрелка». Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.			
90.	Повторный скоростной бег	90-4	О.Р.У. в движении. Повторный скоростной бег до 40-45 м. Удары битой сверху в углы площадки и снизу «свечой». Комбинированные групповые упражнения с элементами бега, передач, ловли, осаливания. Тактические игры: «Игра с заносом мяча», «Бег на броске». Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			

91.	Русская лапта	91-5	О.Р.У. в движении. Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	<p>на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега;</li> <li>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b> - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета.</p>		
92.	ОФП	92-6	О.Р.У. в движении. Тесты – 1. Челночный бег 4х9м; 2. Прыжок в длину с места; Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
93.	ОФП	93-7	О.Р.У. в движении. Тесты –3. Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д); 4. Наклон вперед в положении сидя; Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
94.	ОФП	94-8	О.Р.У. в движении. Тесты – 5. Поднимание туловища за 1 минуту. Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			
95.	Техника безопасности на уроках фхк	95-1	Правила соревнований и меры безопасности на уроках легкой атлетики. О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Скоростной бег до 40 м, финиширование. Бег 30 м («спринт») – зачет. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости.			
96.	Тесты. ОФП	96-2	О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Повторный скоростной бег до 40-45 м. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега. Легкоатлетическое многоборье: бег 60 м («спринт»). Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости.			
97.	Легкоатлетические многоборья	97-3	О.Р.У. в движении. Легкоатлетическое многоборье: метание на дальность с разбега; двух (д) и трех (м) минутный бег («стайер»). Эстафетный бег. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных			

			способностей		
98.	Бег в равномерном беге	98-4	О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 6 минут. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Скоростной бег до 50-55 м, финиширование. Бег 100 м («спринт») – зачет. Тройной прыжок с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости.		
99.	ОФП. Тесты	99-5	О.Р.У. в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 6-ти минутный бег («стайер») – зачет. Скоростной бег до 50-55 м. Тройной прыжок с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости.		
100.	Тройной прыжок 3-5 шагов	100-6	О.Р.У. в движении. Бег в равномерном темпе до 7 минут. Тройной прыжок с 3-5 шагов разбега - зачет. Полоса препятствий на гимнастическом городке - (ю). Эстафетный бег. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей		
101.	Беговые упражнения	101-7	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. 12-ти минутный бег («стайер») – зачет. Полоса препятствий на гимнастическом городке - (ю). Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости.		
102.	Тетрадь по ФК	102-8	Подведение итогов работы за учебный год. Оформление тетрадей по ФК. Игры по выбору учеников.		