

Согласовано
Заместитель директора по ВР
Голованова Р.А.
от «__» августа 2021г.

Согласовано
Заместитель директора по УР
_____ **И.В. Агеева**
«__» августа 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОБУ Магдагачинской
СОШ № 2 имени М. Т. Курбатова
_____ **В.В. Романенко**
Приказ №__ от «__» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

7 класс

(ФГОС)

педагога высшей категории

Веселовской Евгении Геннадьевны

2021 г.

Учебное-тематическое планирование

По физической культуре

Классы 7АБ

Учитель:...Веселовская Евгения Геннадьевна

Количество часов 99 в неделю 3 часа. Рабочая программа скорректирована в соответствии с календарным учебным графиком на 2021-2022 учебный год

Зачётов: 15

Промежуточная аттестация. Мониторинг физической подготовленности учащихся

Рабочая программа составлена в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2010 № 1897 с изменениями от 29.12.2014 № 1644, 31.12.2015 №1577);
2. Рабочей программой по физической культуре. В.И.Лях, А. А. Зданевич.
3. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях;
4. Основной образовательной программой ООО МОБУ Магдагачинской СОШ № 2; имени М.Т.Курбатова
5. Учебным планом МОБУ Магдагачинской СОШ № 2 имени М.Т.Курбатова на 2021– 2022 учебный год.
6. Программы воспитания МОБУ Магдагачинской СОШ №2 имени М.Т.Курбатова

Учебно-методический комплекс:

-Учебник «Физическая культура» ФГОС 7 класс М.Я. Виленского Москва «Просвещение»

Программы, методические и учебные пособия, дидактические материалы

Журнал «Физическая культура в школе»,

Методика преподавания «спортивные игры»

Конспекты уроков для учителя физкультуры 7 класс, Г.И .Бергер, Ю.Г . Бергер «ВЛАДОС»

Поурочные планы 7 класс, Г.В. Бондаренкова, Н.И.Коваленко ,А .Ю.

Пояснительная записка для 7 класса

Программный материал по физической культуре делится на две части – обязательную и часть, формируемую участниками образовательного процесса. Обязательная часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

В рамках реализации образовательной инициативы «Наша новая школа» от 28.10.2009 г Приказ № 1614 Минобрнауки Амурской области «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях области» добавлен 1 час физической культуры во всех классах.

Таким образом, программа по «Физической культуре» составляет 3 часа в неделю, 99 часа в год.

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование разностороннее физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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;
- выработка 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;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

Особенности рабочей программы

В 7 «А» классе в условиях инклюзии обучается 1 обучающийся с ОВЗ (задержка психического развития). Данный ребенок не имеет медицинских противопоказаний для занятий физической культурой. Занимается в основной группе.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

Метапредметные результаты характеризуют уровень форсированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Учебно-тематический план 7 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов
-------	--------------	--------------

		Модуль программы воспитания «Школьный урок»	
1	Лёгкая атлетика		16
2	Баскетбол		30
3	Волейбол		32
4	Гимнастика с основами акробатики		10
5	Легкая атлетика		11
	ИТОГО	Пятиминутка ЗОЖ «Здоровое поколение» Беседа «Школа против курения»	99

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки(в процессе уроков)
7 класс

Культурно-исторические основы. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе (в процессе урока)
Физическая культура (основные понятия).

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

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок *Легкая атлетика. (16 часов)*

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Спортивные игры.

Баскетбол (30 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).

Техника владения мяча: владение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Владение без сопротивления защитника.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после владения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол.(32 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Гимнастика с элементами акробатики.(10 часов)

Строевые упражнения.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Висы и упоры:**Мальчики:**висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:**смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастической скамейке - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.(11 часов)

Развитие выносливости:кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания в цель и на дальность.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 0 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Формы организации учебных занятий, основных видов деятельности

1. физкультурные занятия;
2. физкультурно-оздоровительная работа, гимнастика, подвижные игры и физические упражнения, физкультминутки, самостоятельная двигательная деятельность детей;
3. активный отдых: физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы;
4. задания на дом.

Все формы способствуют комплексному решению задач физического воспитания.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30 м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000 м.

Календарно – тематическое планирование начальные классы, 7 классы

Номер урока	Тема урока, основное содержание	Планируемые результаты			Информационно – методическое обеспечение	Даты проведения	
		Личностные	Метапредметные	Предметные		план	факт
1	Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность бег с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер, Эстафетные палочки Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	01.09	01.09
2	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10).	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность бег с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер, футбольный мяч Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	03.09	03.09
3	Спринтерский бег, Низкий старт 30-40м. Финиширование. Бег по дистанции (50-60.м). Тестирование - бег 30м.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер, эстафетные палочки Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	06.09	06.09
4	Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции 30 метров. Финиширование. Эстафеты.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	08.09	08.09
5	Бег 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер Учебник «Физическая культура 6класс», журналы «Физкультура в школе»	10.09	10.09

6	Бег на результат 60м. ОРУ, специальные беговые упражнения. Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9.5; «4» - 9.8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> – «5» - 9.8; «4» - 10,4; «3» - 10.9	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	13.09	13.09
7	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Тестирование – подтягивание.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер, эстафетные палочки. Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	15.09	15.09
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание мяча с 3-5 шагов на дальность.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	17.09	17.09
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ног» с 9-11 беговых шагов.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	20.09	20.09
10	Бег (1500м). Специальные беговые упражнения Тестирование – бег (1000м).	Знать как Прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	22.09	22.09
11	Бег (1500м) без учета времени. Спортивная игра «Ляпта».	Знать как Прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания Учебник «Физическая культура 6 класс»,	24.09	24.09

		мяча			журналы «Физкультура в школе»		
12	Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов. Игра футбол	Знать как Прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	27.09	27.09
13	Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Знать как Прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе» Скакалки.	29.09	29.09
14	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат,	Знать как Прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча	Рулетка, яма для прыжков, мячи для 28-2метания Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	01.10	01.10
15	Бег на средние дистанции Бег 1500 м. ОРУ. Метание малого мяча на результат.	Знать как бежать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать правильность бега в равномерном темпе до 20 минут	Рулетка, яма для прыжков, секундомер Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе» Скакалки	04.10	04.10
16	Бег на средние дистанции на результат. Бег 1000 м. ОРУ.	Знать как бежать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать правильность бега в равномерном темпе до 20 минут	Рулетка, яма для прыжков, секундомер Учебник «Физическая культура 5 класс», журналы «Физкультура в школе» Скакалки	06.10	06.10

17	Баскетбол Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Тестирование – прыжок в длину с места.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	08.10	08.10
18	Баскетбол Передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Передачи мяча. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 5 класс», журналы «Физкультура в школе»	11.10	11.10
19	Баскетбол Остановка прыжком. Передача мяча на месте. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Тестирование – наклон вперед, стоя...	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	13.10	13.10
20	Баскетбол Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	15.10	15.10
21	Баскетбол Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. и изменением направления.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	18.10	18.10
22	Баскетбол Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в	20.10	20.10

		правильно технические действия			школе»		
23	Баскетбол Позиционное нападение с изменением позиций.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласса», журналы «Физкультура в школе»	22.10	22.10
24	Баскетбол Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	25.10	25.10
25	Баскетбол Сочетание приемов ведения, передача броска. Игра в мини баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	27.10	27.10
26	Баскетбол Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (на результат). Игра в мини баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	29.10	29.10
27	Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди в движение. Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	08.11	08.11
28	Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди в движение (зачет).	Знать как играть в баскетбол по	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая	10.11	10.11

		упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Выполнять правильно технические действия		культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»		
29	Баскетбол Сочетание приемов ведения, передача броска. Игра в мини баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	12.11	12.11
30	Баскетбол Сочетание приемов ведения, передача броска (зачет). Игра в мини баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	15.11	15.11
31	Баскетбол Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольныемяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	17.11	17.11
32	Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча в движение после ловли мяча.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику броска мяча одной рукой от плеча	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	19.11	19.11
33	Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча в движение после ловли мяча, передача двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	22.11	22.11

34	Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча в движение после ловли мяча (зачет)	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура 6 класс», журналы «Физкультура в школе»	24.11	24.11
35	Баскетбол Передача двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	26.11	26.11
36	Баскетбол Передача двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3 (зачет).	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановку в прыжке и шаге , передачу двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	29.11	29.11
37	Баскетбол Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола Передачи мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановку в прыжке и шаге , передачу двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	01.12	01.12
38	Баскетбол Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановку в прыжке и шаге , передачу двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	03.12	03.12
39	Стойка и передвижение игрока. Игра в мини в баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Тестирование -	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановку в прыжке и шаге , передачу двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в	06.12	06.12

	поднимание туловища.	правильно технические действия			школе»		
40	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Игра в мини в баскетбол (зачет).	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановку в прыжке и шаге , передачу двумя руками в парах на месте и в движение 2x2, 3x3	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	08.12	08.12
41	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Игра в мини в баскетбол (зачет).	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки	Показать Технику Передачи в тройках и в движение. Позиционное нападение 5:0.	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	10.12	10.12
42	Баскетбол Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки	Показать Технику Передачи в тройках и в движение. Позиционное нападение 5:0.	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	13.12	13.12
43	Баскетбол Передача в тройках и в движение. Со сменой мест.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки	Показать Технику Передачи в тройках и в движение. Позиционное нападение 5:0.	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	15.12	15.12
44	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Тестирование – прыжок в длину с места.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки	Показать Технику Передачи в тройках и в движение. Позиционное нападение 5:0.	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	17.12	17.12
45	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	Знать как играть в баскетбол по	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки	Показать бросок одной рукой от плеча после остановки	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая	20.12	20.12

		упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия			культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»		
46	Перехват мяча. Игра в мини баскетбол (зачет)	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки	Показать бросок одной рукой от плеча после остановке	Баскетбольные мяча Учебник «Физическая культура бкласс», журналы «Физкультура в школе»	22.12	22.12
Волейбол (32 часов)							
47	Волейбол Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами.	Знать как перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	Уметь перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Показать стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Волейбольные мячи, сетка, свисток	24.12	24.12
48	Волейбол ОРУ. Стойки игрока: Эстафеты с элементами волейбола. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Знать как перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	Уметь перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Показать стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Волейбольные мячи, сетка, свисток	27.12	27.12
49	Волейбол Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	Знать как перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	Уметь перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Показать стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Волейбольные мячи, сетка, свисток	29.12	29.12
50	Волейбол ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений..	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	10.01	10.01
51	Волейбол Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	12.01	12.01
52	Волейбол Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	14.01	14.01
53	Волейбол Передача мяча в парах: встречная, над	Знать как играть в волейбол по	Уметь играть в волейбол по	Показать игру в волейбол по	Волейбольные мячи, сетка, свисток	17.01	17.01

	собой – партнеру (зачет).	упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия			
54	Волейбол Передача мяча над собой; прием мяча снизу в парах.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	19.01	19.01
55	Волейбол Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену.	Знать как подавать нижнюю прямую подачу	Уметь подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток	21.01	21.01
56	Волейбол Подача мяча в стену; подача мяча в парах.	Знать как подавать нижнюю прямую подачу	Уметь подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток	24.01	24.01
57	Волейбол Подача мяча в парах - через ширину площадки	Знать как подавать нижнюю прямую подачу	Уметь подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток	26.01	26.01
58	Волейбол Подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча;	Знать как подавать нижнюю прямую подачу	Уметь подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток	28.01	28.01
59	Волейбол Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	31.01	31.01
60	Волейбол Техника приема и передачи мяча сверху. Нижняя прямая подача.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	02.02	02.02
61	Волейбол Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия я	Волейбольные мячи, сетка, свисток	04.02	04.02
62	Волейбол Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия я	Волейбольные мячи, сетка, свисток	07.02	07.02
63	Волейбол Прием и передача. Нижняя подача мяча (зачет).	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	09.02	09.02
64	Волейбол Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	11.02	11.02

65	Волейбол Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	14.02	14.02
66	Волейбол Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	16.02	16.02
67	Волейбол Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	18.02	18.02
68	Волейбол Прием и передача (зачет). Нижняя подача мяча. Игровые задания.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	21.02	21.02
69	Волейбол ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади	Знать как подавать нижнюю прямую подачу	Уметь подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток	25.02	25.02
70	Волейбол Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, передача мяча над собой.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	28.02	28.02
71	Волейбол Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	02.03	02.03
72	Волейбол Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	04.03	04.03
73	Волейбол Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам,	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам,	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам,	Волейбольные мячи, сетка, свисток	09.03	09.03

		выполнять правильно технические действия	выполнять правильно технические действия	выполнять правильно технические действия			
74	Волейбол Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	11.03	11.03
75	Волейбол Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	14.03	14.03
76	Волейбол Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра (зачет).	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	16.03	16.03
77	Волейбол Нижняя подача мяча. Учебная игра (зачет).	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	18.03	18.03
78	Волейбол Тактика свободного нападения. Учебная игра (зачет).	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	28.03	28.03
79	Гимнастика Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по Т/Б Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Перекладины, маты	30.03	30.03
80	Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Упражнения на гимнастической скамейке.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Маты, обручи,	01.04	01.04
81	Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат (зачет).	Знать как выполнять кувырок вперед	Уметь выполнять кувырок вперед	Показать выполнения кувырка вперед	Маты, обручи, канат	04.04	04.04
82	Акробатика Подтягивания в висе. Выполнение	Знать как выполнять кувырок вперед	Уметь выполнять кувырок вперед	Показать выполнения кувырка вперед	Маты, скакалки	06.04	06.04

	ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).Мост из положения стоя, без помощи						
83	Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки).	Знать как выполнять кувырок вперёд	Уметь выполнять кувырок вперёд	Показать выполнения кувырка вперёд	Маты, обручи,гантели	07.04	07.04
84	Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки).	Знать как выполнять кувырок а вперёд, стойку на лопатках	Уметь выполнять кувырок вперёд стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя,	Показать выполнения кувырка вперёдКувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя	Маты, гимнастические палки	11.04	11.04
85	Акробатика Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки) зачет.	Знать как выполнять кувырок вперёд стойку на лопатках, стойку на голове с согнутыми ногами	Уметь выполнять кувырок вперёд стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя,	Показать выполнения кувырка вперёд Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя	Маты, обручи,	13.04	13.04
86	Опорный прыжок Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки) Опорный прыжок. Комплекс ОРУ с обручем.	Знать как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения	Маты, мостик, козел	14.04	14.04
87	Опорный прыжок Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки) Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	Знать как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения	Маты, мостик, козел	18.04	18.04
88	Опорный прыжок Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки) зачет.	Знать как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения	Маты, мостик, козел	20.04	20.04

Легкая атлетика (14 часов)

89	Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности Бег 15 минут. Инструктаж по Т/Б	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный	22.04	22.04
90	Кроссовая подготовка Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный	25.04	25.04
91	Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности Бег 15 минут.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный	27.04	27.04

92	Кроссовая подготовка Бег 20 минут. Игра футбол Пятиминутка ЗОЖ «Здоровое поколение»	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный	29.04	29.04
93	Промежуточная аттестация. Мониторинг физической подготовленности учащихся	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный	04.05	04.05
94	Кроссовая подготовка Бег 20 минут. Спортивные игры. Беседа «Школа против курения»	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч, свисток	06.05	06.05
95	Кроссовая подготовка Спортивные игры. Развитие выносливости.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный	11.05	11.05
96	Кроссовая подготовка Бег 2000м. (зачет)	Знать как бегать в равномерном темпе до 2000м	Уметь бегать в равномерном темпе до 2000м	Показать технику бега в равномерном темпе до 2000 м	Секундомер, мяч футбольный	13.05	13.05
97	Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт 20-40 м. Инструктаж по ТБ.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Показать технику бега с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Секундомер, свисток	16.05	16.05
98	Легкая атлетика Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафета.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта	Показать технику бега с максимальной скоростью 60 м с высокого старта	Секундомер, свисток	18.05	18.05
99	Кроссовая подготовка Спортивные игры. Развитие выносливости.	Знать как прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность ,отжиматься.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность,	Показать технику прыжка в длину с разбега, метать малый мяч на дальность ,бег 30 метров, отжимание,	Яма для прыжков Теннисные мячи	20.05	20.05

