*МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «КАТИЧСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»*



Рабочая программа

по физической культуре

 для 7 класса

Срок реализации: 1 год

Рабочая программа разработана учителем физической культуры первой категории Гуровым В.М. на основе Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования 2010г. Примерной программы основного общего образования по физической культуре, образовательной программы основного общего образования МБОУ «Катичская СОШ» с использованием авторской программы общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-9 классов. Физическая культура 5-9 классы. Автор: В.И. Лях комплексная программа ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5 – 9 классы Москва «Просвещение» 2012

**2017**

**Пояснительная записка**

**Планируемые предметные результаты учебного предмета**

 ***В результате изучения курса  Физическая культура  7 класса учащиеся***

***Научатся:***

* играть в спортивные игры
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
* выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
* оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
* пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого стартa;
* пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
* выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
* выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
* выполнять комбинацию изчетырѐх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);

выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные****упражнения** |  **Уровень**  |
| **высокий**  | **средний** | **низкий** | **высокий**  | **средний** | **низкий** |
|  **мальчики** |  **девочки** |
| **1** | **Подтягивание (м),из виса (д)** | **10** | **9-6** | **5** | **16** | **15-8** | **7** |
| **2** | **Прыжок в длину с места** | **195** | **194-160** | **159** | **182** | **181-145** | **144** |
| **3** | **Поднимание туловища за 30сек.** | **24** | **23-14** | **13** | **18** | **17-12** | **11** |
| **4** | **Бег 30м с высокого старта** | **5.0** | **5.4-5.8** | **5.9** | **5.2** | **5.3—5.9** | **6.0** |
| **5** | **Челночный бег 3+10** | **7.8** | **7.9-8.3** | **8.4** | **8.2** | **8.3-8.7** | **8.8** |
| **6** | **Прыжки через скакалку 1мин** | **105** | **104-95** | **94** | **120** | **119-105** | **104** |

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Знания о физической культуреБеговые упражненияПрыжковые упражненияМетания малого мяча | *Легкая атлетика с элементами кроссовой подготовки* **Техника спринтерского бега:**высокий    старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 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 прыжка в высоту:** прыжки  в высоту с 3—5 шагов   разбега способом «перешагивание».**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 (lxl   м)   с   расстояния 6-8 м,  с 4-5 бросковых шагов   на  дальность и заданное  расстояние.**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, 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 различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. | 24ч. |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** |  |  |
| Знания о физической культуреАкробатические упражненияОпорные прыжкиПрикладная подготовкаОрганизаторская подготовка | *Гимнастика с элементами акробатики***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 ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных  суставов   и   позвоночника.   Общеразвивающие упражнения в парах.**Мальчики:** с набивным и 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, перекат вперед в упор присев.**Висы и упоры:** **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись;   подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы;   подтягивание из виса лежа.**Лазанье:**лазанье по 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 гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые упражнения для развития физических качеств;взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;соблюдать правила и технику  безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять упражнения метания для развития физических качеств;описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качестввзаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниямисоблюдать правила и технику  безопасности;применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;освоить и соблюдать правила соревнований;выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий | 18ч. |
| ***Лыжная подготовка*** |  |  |
| Знания о физической культуреОсвоение лыжных ходов | Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;соблюдать правила и технику  безопасности;выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;описать технику изучаемых лыжных ходов;моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;применять правила оказания помощи при обморожении и травмах | 18ч. |
| ***Спортивные игры*** |  |  |
| Знания о физической культуреБаскетбол  Волейбол  |  *Баскетбол***Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки   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, квадрате, круге).**Техника   ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, 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). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».**Овладение игрой:**Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;соблюдать правила и технику  безопасности;описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;осуществлять судейство игры;выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями*Волейбол***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.**Развитие   выносливости, скоростных  и  скоростно-силовых способностей.**Бег  с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. | 21ч.21ч. |

**7 - класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения  | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Мальчики | Девочки  |
| “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| 1 | [Бег 3+10 м](http://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam), с | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 2 | Бег 60 м, с | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Метание мяча 150г. на дальность с разбега | 38  | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 |
| 4 | Бег 1.000 метров, мин | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 4.40  | 5.00 | 5.30 |
| 5 | Бег 2.000 метров, мин | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| 6 | Бег на лыжах 2 км, мин | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| 7 | Бег на лыжах 3 км, мин | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| 8 | Прыжки в длину с места, см | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| 9 | Прыжки в длину с разбега | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| 10 | Подтягивание на перекладине | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| 11 | Отжимания в упоре лежа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 12 | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| 13 | Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 14 | Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| Индивидуальная |  Индивидуальная форма (деятельность ученика по выполнению общих для всего класса заданий без контакта с др. школьниками, но в едином темпе); 2) индивидуализированная форма (учебно-познавательная деятельность ученика над выполнением специфических заданий, она позволяет регулировать темп продвижения в учении каждого ученика). Т. о. один из наиболее эффективных путей реализации инд. ФОО на уроке является дифференцированные инд. задания. Но контроль учителем обязателен за каждым учеником. Индивидуальную работу можно проводить на всех этапах урока, проще всего использовать при закреплении, повторении, организации различных упражнений. Достоинства: возможность каждому ученику в силу своих возможностей, способностей закреплять  полученные знания и формировать у себя потребности в самообразовании. Недостатки: способствуя воспитанию самостоятельности у учащихся, организованности, настойчивости в достижении цели, инд. Форма учебной работы несколько ограничивает их общение между собой, стремление передавать свои знания другим, участвовать в коллективных достижениях. Этот недостаток можно компенсировать, если использовать и индивидуальную, и групповую, и фронтальную формы. |
|  Групповая | Групповая ФОО. Главные признаки: 1) класс делится на группы для решения учебных задач; 2) каждая группа получает определенные задания и выполняет его под руководством учителя или лидера группы; 3) задания в группе выполняются так, чтобы можно было учитывать и оценивать вклад каждого члена группы; 4) состав группы непостоянный, он подбирается с учетом того, чтобы каждый член группы мог реализовать свои учебные возможности. При групповой ФОО возрастает инд. помощь каждому нуждающемуся в ней ученику как со стороны учителя, так и со стороны учащихся – консультантов. Причем помогающий ученик получает не меньшую помощь: его знания конкретизируются и закрепляются. Групповая форма работы учащихся на уроке наиболее применима и целесообразна при проведении практических работ, исключительно эффективна при подготовке тематических учебных конференций, диспутов, докладов. Успех групповой работы учащихся зависит прежде всего от мастерства учителя, от умения его распределить свое внимание на все группы и чтобы каждый ученик ощущал заботу учителя. Достоинства: результаты совместной работы учащихся весьма ощутимы как в приучении их к коллективным методам работы, так и в формировании положительных нравственных качеств личности. Недостатки: трудности комплектования групп и организации работы в них; учащиеся в них не всегда в состоянии самостоятельно разобраться в сложном учебном материале и избрать самый экономный путь его изучения. В результате слабые ученики с трудом усваивают материал, а сильные нуждаются в более трудных, оригинальных заданиях |
| Фронтальная | Фронтальная ФОО – такой вид деятельности учителя и учащихся, когда все ученики одновременно выполняют одинаковую общую для всех работу, всем классом обсуждают, сравнивают, обобщают ее результаты. Учитель ведет работу со всем классом одновременно. Это способствует установлению особенно доверительных отношений и общения между учителем и учащимися, а также учащимися между собой. От учителя требуется большое умение найти посильную работу мысли для всех учащихся, заранее проектировать, а затем создавать учебные ситуации, отвечающие задачам урока; умение и терпение выслушивать всех учащихся, тактично поддержать и вносить корректировку в ходе обсуждения. Фронтальная ФОО может быть реализована в виде проблемного, информационного и объяснительно-иллюстративного изложения и сопровождаться репродуктивными и творческими заданиями. Учителю это дает возможность учитывать индивидуальные возможности школьников, создавать на уроке атмосферу дружеских отношений. Фронтальная ФОО, как отмечают ученые-педагоги Чередов И. И., Зотов Ю. Б. и другие, имеет ряд недостатков. Она по своей природе нацелена на абстрактного ученика, побуждение учащихся к единому темпу работы, к чему ученики в силу своей работоспособности, подготовленности и т. д. не готовы. Учащиеся с низкими учебными возможностями работают медленно, хуже усваивают материал, им требуется больше внимания со стороны учителя. Сильные же ученики нуждаются не в увеличении количества заданий, а в усложнении их содержания, заданий творческого типа. При изучении нового материала и его закреплении наиболее эффективна фронтальная форма. Выбор наиболее оптимальных вариантов сочетания всех этих форм определяется учителем в зависимости от: 1) решаемых на уроке учебно-воспитательных задач; 2) учебного предмета; 3) специфики содержания, его объема и сложности; 4) специфики класса и отдельных учеников, уровня их учебных возможностей; 5) стиля отношений учителя и учащихся, отношений учащихся между собой; 6) от той доверительной атмосферы, которая установилась в классе, и постоянной готовности оказывать друг другу помощь. Технология организации групповой работы на уроке (В. В. Котов): 1. предварительная подготовка уч-ся к выполнению групп. задания, постановка учебных задач, краткий инструктаж учителя; 2. обсуждение и составление плана выполнения уч. задания в группе, определение способов его решения, распределение обязанностей; 3. работа по выполнению учебного задания; 4. наблюдение учителя и корректировка работы группы и отд. уч-ся; 5. взаимная проверка и контроль за выполнением задания в группе; 6. сообщение уч-ся по вызову учителя о полученных результатах, дискуссия в классе под руководством учителя, дополнения и исправления, формулировка выводов; 7. инд. оценка работы групп и класса в целом. |

**ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:****Знания о физической культуре** |  |
| ***История физической культуры*** |  |
| Олимпийские игры древности*.* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований |
| Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. | Определять  цель цель  возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. виды спорта, включённые в программу летних и зимних Олимпийских игр. |
| ***Физическая культура человека*** |  |
| Росто-весовые показателиПравильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки | Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений |
| Режим дня и его основное содержание | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком. |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий.Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Знать историю развития ГТО.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **Раздел 2****Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядкиРефераты и проекты | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;оценивать свои физические качества по приведенным показателямПо итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата****проведения****Дата проведения** |
|  |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 Ч.**  |
| 1 | Основы знаний .инструктаж по ТБ №111-2, 111-6, 111-7 |  |
| 2 | Повторение низкого старта, бега по дистанции, финиша. |  |
| 3 | Урок-игра Народная игра «Русская лапта» |  |
| 4 | Урок-зачет бег 60м |  |
| 5 | Обучение прыжка в длину «согнув ноги», метание мяча |  |
| 6 |  Учебная игра по пионерболу |  |
| 7 | Обучение прыжку в длину с 11-13 шагов разбега. |  |
| 8 | Повторение прыжка в длину с 11-13 шагов |  |
| 9 | Урок-игра Психологическая уравновешенность |  |
| 10 | Урок-зачет бег 60м., метание мяча, прыжки в длину |  |
|  **БАСКЕТБОЛ ( 21ч.)**  |
| 11 | Основы знаний Инструктаж по ТБ№111-3  |  |
| 12 | Тренировочная игра в мини-баскетбол. Повторениепередвижения игроков, остановки. |  |
| 13 | Повторение передачи и ловли мяча |  |
| 14 | Обучение ведению мяча на месте и в движении. |  |
| 15 | Учебная игра по баскетболу. Повторение ведения мяча на месте и в движении.. |  |
| 16 | Тренировочная игра в мини-баскетбол. |  |
| 17 | Обучение ведению мяча с сопротивлением. |  |
| 18 | Тренировочная игра по баскетболу |  |
| 19 | Обучение передачи мяча в парах и тройках |  |
| 20 | Совершенствование передачи мяча различными способами. |  |
| 21 | Урок-игра Учебная игра по баскетболу  |  |
| 22 | Тренировочная игра по баскетболу |  |
| 23 | Повторение передачи и ловли мяча  |  |
| 24 | Учебная игра по баскетболу.  |  |
| 25 | Повторение, бросок мяча двумя ру­ками от груди  |  |
| 26 | Обучение передачи мяча в парах и тройках |  |
| 27 | Повторение техники быстрого прорыва 2+1 |  |
| 28 | Учебная игра по баскетболу |  |
| 29 | Обучение броску мяча дву­мя руками от головы с места с сопротив­лением  |  |
| 30 | Повторение броска мяча дву­мя руками от головы с места с сопротив­лением. |  |
| 31 | Тренировочная игра по баскетболу |  |
|  **ГИМНАСТИКА (18 ч.)**  |
| 32 | Обучение подъему переворотом, упражнениям на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ№111-4  |  |
| 33 | Повторение подъема переворотом, упражнений на гимнастической скамейке. |  |
| 34 | Урок-игра в гимнастических эстафетах |  |
| 35 | Обучение технике опорного прыжка |  |
| 36 | Повторение опорного прыжка согнув ноги, ноги врозь. |  |
| 37 | Урок-соревнование  |  |
| 38 | Обучение кувырку вперед в стойку на лопатках. |  |
| 39 | Повторение кувырка вперед в стойку на лопатках. |  |
| 40 | Урок-соревнование в гимнастических упражнениях |  |
| 41 | Обучение стойке на голове, «мост» из положения лежа. |  |
| 42 | Повторение стойки на голове, «мост» из положения лежа. |  |
| 43 | Урок- эстафета в гимнастических упражнениях |  |
| 44 |  Обучение акробатическим соединениям |  |
| 45 | Повторение акробатических соединений |  |
| 46 | Урок-игра Эстафеты. Контрольные тесты за 1 полугодие №1 |  |
| 47 | Обучение упражнениям на перекладине. |  |
| 48 | Обучение строевым упражнениям |  |
| 49 | Урок-игра Повторение упражнений на перекладине |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА ( 18 ч.)** |
| 50 | Обучение попеременному двушажному ходу Инструктаж по ТБ №111-5  |  |
| 51 | Повторение попеременного двушажного хода |  |
| 52 | Урок-игра Игра «Гонки с преследованием» Правила нахождения граждан, прохода и проезда через железнодорожные пути |  |
| 53 | Обучение подъему и спуску под уклон. |  |
| 54 | Повторение подъема и спуска под уклон. |  |
| 55 | Урок-игра Игра «Гонки с выбыванием» |  |
| 56 | Обучение технике одношажного одновременного хода. |  |
| 57 | Повторение техники одношажного одновременного хода. |  |
| 58 | Урок-игра Игра «Карельская гонка» |  |
| 59 | Обучение подъему «елочкой», торможению упором. |  |
| 60 | Повторение подъема «елочкой», торможения упором. |  |
| 61 | Урок-игра Игра «Гонки с преследованием» |  |
| 62 | Обучение попеременному двушажному ходу |  |
| 63 | Повторение попеременного двушажного хода |  |
| 64 | Урок-игра Игра «Гонки с выбыванием» |  |
| 65 | Обучение преодолению бугров и впадин. |  |
| 66 | Повторение преодоления бугров и впадин |  |
| 67 | Урок-игра Содержание летних Олимпийских игр. Игра «Карельская гонка» |  |
| **ВОЛЕЙБОЛ (21 ч.)** |
| 68 | Обучение стойкам и перемещениям игрока Инструктаж по ТБ №111-3 |  |
| 69 | Повторение стоек и перемещений игрока |  |
| 70 | Урок-игра в волейбол |  |
| 71 | Обучение передачам мяча сверху двумя в парах чрез сетку. |  |
| 72 | Повторение передач мяча сверху двумя в парах чрез сетку |  |
| 73 | Учебная игра в волейбол  |  |
| 74 | Обучение приему снизу двумя руками через сетку |  |
| 75 | Повторение приема мяча снизу двумя руками через сетку |  |
| 76 | Тренировочная игра по упрощенным правилам. |  |
| 77 | Обучение нижней прямой подаче, приему снизу двумя. |  |
| 78 | Повторение нижней прямой подачи, приема снизу двумя. |  |
| 79 | Учебная игра по волейболу |  |
| 60 | Обучение передачи мяча сверху двумя в парах чрез сетку |  |
| 81 | Повторение передачи мяча сверху двумя в парах чрез сетку |  |
| 82 |  Игра в волейбол по упрощенным правилам |  |
| 83 | Обучение приему снизу двумя через сетку |  |
| 84 | Повторение приема снизу двумя через сетку |  |
| 85 | Учебная игра по упрощенным правилам. |  |
| 86 | Обучение нижней прямой подаче и передаче мяча  |  |
| 87 | Повторение нижней прямой подаче и передаче мяча |  |
| 88 | Учебная игра по волейболу |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 14 ч.)** |
| 89 | Обучение эстафетному бегу и финишированию Инструктаж по ТБ №111-2  |  |
| 90 | Повторение эстафетного бега |  |
| 91 | Урок – соревнование в эстафетах |  |
| 92 | Обучение прыжку в длину согнув но­ги, метание малого мяча |  |
| 93 | Повторение прыжка в длину согнув но­ги, метание малого мяча |  |
| 94 | Урок-игра Народная игра «Русская лапта»  |  |
| 95 | Обучение метанию мяча на дальность. |  |
| 96 | Повторение метания мяча на дальность. |  |
| 97 | Урок-игра Народная игра «Русская лапта» |  |
| 98 | Обучение прыжка в высоту |  |
| 99 | Повторение прыжка в высоту |  |
| 100 | Урок-игра Народная игра «Русская лапта» |  |
| 101 | Повторение прыжка в длину согнув но­ги,  |  |
| 102 | Контрольные тесты за учебный год №2 |  |

**Всего 102ч.**