

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 134
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 134
Санкт-Петербурга им. С. Дудко
Протокол от 27.05.2022 № 7/22

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора
по УВР
_____/ В.П.
Кириллова/

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____/ М.А. Никифорова/
Приказ от 27.05.2022 № 59/2

27.05.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 7 «М» класса

2022-2023 учебный год

срок реализации – 1 год

учитель-составитель:
А.С.Терентьев

Санкт-Петербург
2022
Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание учебного предмета	6
3.	Тематическое планирование по учебному предмету	7

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее – рабочая программа) составлена на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010 № 1897 (ред. 11.12.2020) (далее - ФГОС ООО);

Реестра примерных основных общеобразовательных программ;

Основной образовательной программы основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко;

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2022-2023 учебный год;

Положения о рабочей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2022-2023 учебный год.

В седьмом классе на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Виленский М.Я. , Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. М.Я. Виленского Физическая культура М.: Просвещение.

Образовательные электронные ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
Российское образование	http://www.edu.ru
Российская электронная школа	https://resh.edu.ru/subject/9/
УМК	www.prosv.ru

Рабочая программа имеет целью: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения физической культуры на ступени основного общего образования:

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

-воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В результате освоения основной образовательной программы 6 класса обучающиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци-

ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Организация контроля

Рабочей программой предусмотрено проведение сдачи нормативов – 13 контролей.

№ п/п	Тема	Сроки
1.	Спринтерский бег 60 м	2 неделя
2.	Прыжок в длину с места	3 неделя
3.	Метание малого мяча	4 неделя
4.	Бег по пересеченной местности	7 неделя
5.	Висы	9 неделя
6.	Опорный прыжок	11 неделя
7.	Акробатика	13 неделя
8.	Волейбол	19 неделя
9.	Баскетбол	28 неделя
10.	Футбол	30 неделя
11.	Спринтерский бег 60 м	32 неделя
12.	Прыжок в длину с места	33 неделя
13.	Метание малого мяча	33 неделя

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 11 ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря.

Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений.

Кроссовая подготовка – 9 ч.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Гимнастика – 18ч

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Спортивные игры – 52 ч.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Основные приёмы игры.

Техника безопасности во время занятия.

Легкая атлетика – 12ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря. Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений.

3. Тематическое планирование по учебному предмету

№ ур ок а	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Сроки		Примечание
			План	Факт	
Легкая атлетика (11ч)					
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	Изучают высокий старт (до 15-30м). Бегают по дистанции (40-50м). Выполняют специальные беговые упражнения. ОРУ. Бегают эстафеты встречные. Развивают скоростные качества.	1 неделя		§ 6 стр. 77-84
2.	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафеты линейные	Изучают высокий старт (до 15-30м). Бегают по дистанции (40-50м). Выполняют специальные беговые упражнения. ОРУ. Бегают эстафеты встречные. Развивают скоростные качества.	1 неделя		§ 6 стр. 77-84
3.	Легкая атлетика. Спринтерский бег	Изучают высокий старт (до 15-30м). Выполняют специальные беговые упражнения. ОРУ. Развивают скоростные качества.	1 неделя		§ 6 стр. 77-84
4.	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Круговая эстафета	Изучают высокий старт (до 15-30м). Выполняют специальные беговые упражнения. ОРУ. Используют круговую эстафету. Развивают скоростные качества.	2 неделя		§ 6 стр. 77-84
5.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, зачетный урок	Бегают на результат (60м). Выполняют специальные беговые упражнения, развивают скоростные качества.	2 неделя		§ 6 стр. 77-84
6.	Легкая атлетика. Прыжок в длину (техника выполнения)	Прыгают в длину с 7-9 шагов. Метают мяч в горизонтальную цель (1х1) с 8-10м. Выполняют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества.	2 неделя		§ 6 стр. 84-87

7.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места, зачетный урок	Прыгают с 7-9 шагов. Метают теннисный мяч на заданное расстояние. Выполняют специальные беговые упражнения. Прыгают в длину с места на результат. Развивают скоростно-силовые качества.	3 неделя		§ 6 стр. 84-87
8.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Прыгают с 7-9 шагов. Метают теннисный мяч на заданное расстояние. Выполняют специальные беговые упражнения. Прыгают в длину с места на результат. Развивают скоростно-силовые качества.	3 неделя		§ 6 стр. 87-90
9.	Легкая атлетика. Метание малого мяча	Прыгают с 7-9 шагов. Метают теннисный мяч на заданное расстояние. Выполняют специальные беговые упражнения. Прыгают в длину с места на результат. Развивают скоростно-силовые качества.	3 неделя		§ 6 стр. 87-90
10.	Легкая атлетика. Метание малого мяча, зачетный урок	Метают теннисный мяч на дальность (зачет). Играют в подвижную игру «Невод». Развивают выносливость.	4 неделя		§ 6 стр. 87-90
11.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции	Бегают на средние дистанции (200м, 400 м). Бегают по дистанции. Играют в подвижную игру «Невод». Развивают выносливость.	4 неделя		§ 2 стр. 13-18 упражнения стр 17
Кроссовая подготовка (9ч)					
12.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Проходят инструктаж по ТБ. Занимаются равномерным бегом (12 мин). Преодолевают препятствия. Играют в «Футбол». Развивают выносливость.	4 неделя		§ 2 стр. 13-18 упражнения стр 18
13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Занимаются равномерным бегом (14 мин). Преодолевают препятствия. Играют в «Футбол». Развивают выносливость.	5 неделя		§ 2 стр. 19-20 гимнастика

					для глаз
14.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Занимаются равномерным бегом (15 мин). Преодолевают препятствия. Играют в «Футбол». Развивают выносливость.	5 неделя		§ 2 стр. 21-25
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Занимаются равномерным бегом (16 мин). Преодолевают препятствия. Играют в «Футбол». Развивают выносливость.	5 неделя		§ 2 стр. 21-25
16.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Занимаются равномерным бегом (17 мин). Преодолевают препятствия. Играют в «Футбол». Развивают выносливость.	6 неделя		§ 2 стр. 25-27
17.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Занимаются равномерным бегом (17 мин). Преодолевают препятствия. Играют в «Футбол». Развивают выносливость.	6 неделя		§ 2 стр. 27-32
18.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Занимаются равномерным бегом (18 мин). Преодолевают препятствия. Играют в «Футбол». Развивают выносливость.	6 неделя		§ 2 стр. 32-33 дневник самоконтроля
19.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Занимаются равномерным бегом (18 мин). Преодолевают препятствия. Играют в «Футбол». Развивают выносливость.	7 неделя		§ 2 стр. 34-37
20.	Бег по пересеченной местности. Зачетный урок	Бегают по пересеченной местности (2000 м). Развивают выносливость.	7 неделя		§ 2 стр. 38-40
Гимнастика (18 ч)					
21.	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Висы.	Изучают строевой шаг, размыкаются и смыкаются на месте. Проводят ОРУ на месте без предмета. Висят лежа. Висят присев. Бегают эстафеты. Развивают силовые способности.	7 неделя		§ 21 стр. 179-183

22.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Изучают строевой шаг, размыкаются и смыкаются на месте. Проводят ОРУ на месте без предмета. Висят лежа. Висят присев. Бегают эстафеты. Развивают силовые способности.	8 неделя		§ 21 стр. 179-183
23.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Изучают строевой шаг, размыкаются и смыкаются на месте. Проводят ОРУ на месте без предмета. Висят лежа. Висят присев. Бегают эстафеты. Развивают силовые способности.	8 неделя		§ 21 стр. 179-183
24.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Изучают строевой шаг, размыкаются и смыкаются на месте. Проводят ОРУ на месте без предмета. Висят лежа. Висят присев. Бегают эстафеты. Развивают силовые способности.	8 неделя		§ 21 стр. 179-183
25.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Изучают строевой шаг, размыкаются и смыкаются на месте. Проводят ОРУ на месте без предмета. Висят лежа. Висят присев. Бегают эстафеты. Развивают силовые способности.	9 неделя		§ 21 стр. 179-183
26.	Гимнастика. Висы зачетный урок	Занимаются строевой подготовкой. Выполняют вис лежа. Выполняют вис присев. Выполняют подтягивания в висе. Развивают силовые способности.	9 неделя		§ 21 стр. 179-183
27.	Гимнастика. Развитие силовых способностей	Прыгают ноги врозь. Выполняют ОРУ в движение. Бегают эстафеты. Используют упражнения на гимнастической скамейке. Развивают скоростно-силовые способности.	9 неделя		§ 3 стр. 40-67
28.	Гимнастика Развитие силовых способностей	Прыгают ноги врозь. Выполняют ОРУ в движение. Бегают эстафеты. Используют упражнения на гимнастической скамейке. Развивают скоростно-силовые способности.	10 неделя		§ 3 стр. 40-67
29.	Гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей	Прыгают ноги врозь. Выполняют ОРУ в движение. Бегают эстафеты. Используют упражнения на гимнастической скамейке. Развивают скоростно-силовые способности.	10 неделя		§ 3 стр. 40-67
30.	Гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей	Прыгают ноги врозь. Выполняют ОРУ в движение. Бегают эстафеты. Используют упражнения на гимнастической скамейке. Развивают скоростно-силовые способности.	10 неделя		§ 3 стр. 40-67

31.	Гимнастика. Развитие гибкости	Выполняют прыжок ноги врозь. Демонстрируют ОРУ с обручем. Бегают эстафеты. Упражняются на гимнастической скамейке. Развивают скоростно-силовые способности.	11 неделя		§ 3 стр. 40-67
32.	Гимнастика. Развитие гибкости	Выполняют прыжок ноги врозь. Демонстрируют ОРУ с обручем. Бегают эстафеты. Упражняются на гимнастической скамейке. Развивают скоростно-силовые способности.	11 неделя		§ 3 стр. 40-67
33.	Акробатика. Лазание	Выполняют стойку на лопатках. Демонстрируют ОРУ с мячом. Развивают координационные способности.	11 неделя		§ 3 стр. 40-67
34	Акробатика. Лазание	Демонстрируют стойку на лопатках. Повторяют мост из положения лежа. Используют ОРУ с мячом. Лазают по канату. Развивают координационные способности.	12 неделя		§ 4 стр. 67-72
35	Акробатика. Лазание	Демонстрируют стойку на лопатках. Повторяют мост из положения лежа. Используют ОРУ с мячом. Лазают по канату. Развивают координационные способности.	12 неделя		§ 4 стр. 67-72
36	Акробатика. Лазание	Демонстрируют стойку на лопатках. Повторяют мост из положения лежа. Используют ОРУ с мячом. Лазают по канату. Развивают координационные способности.	12 неделя		§ 4 стр. 67-72
37	Акробатика. Лазание	Выполняют комбинации из разученных элементов. Выполняют комбинации ОРУ с мячом. Лазают по канату. Развивают координационные способности.	13 неделя		§ 4 стр. 67-72
38	Акробатика. зачетный урок	Выполняют комбинации из разученных элементов. Выполняют комбинации ОРУ с мячом. Лазают по канату. Развивают координационные способности.	13 неделя		§ 4 стр. 67-72
Спортивные игры (42 ч)					
39	Инструктаж по ТБ. Волейбол.	Проходят инструктаж по ТБ. Изучают стойку и передвижения игрока.	13 неделя		§ 23 стр.

	Стойка и передвижения игрока	Передают мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Демонстрируют прием мяча снизу двумя руками в парах. Выполняют эстафеты.			186-189
40	Волейбол. Стойка и передвижения игрока	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Повторяют прием мяча снизу двумя руками в парах. Выполняют эстафеты. Демонстрируют прямую подачу мяча. Играют в волейбол по упрощенным правилам.	14 неделя		§ 23 стр. 186-189
41	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Повторяют прием мяча снизу двумя руками в парах. Выполняют эстафеты. Демонстрируют прямую подачу мяча. Играют в волейбол по упрощенным правилам.	14 неделя		§ 23 стр. 186-189
42	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Повторяют прием мяча снизу двумя руками в парах. Выполняют эстафеты. Демонстрируют прямую подачу мяча. Играют в волейбол по упрощенным правилам.	14 неделя		§ 23 стр. 186-189
43	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Повторяют прием мяча снизу двумя руками в парах. Выполняют эстафеты. Демонстрируют прямую подачу мяча. Играют в волейбол по упрощенным правилам.	15 неделя		§ 23 стр. 186-189
44	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Повторяют прием мяча снизу двумя руками в парах. Выполняют эстафеты. Демонстрируют прямую подачу мяча. Играют в волейбол по упрощенным правилам.	15 неделя		§ 23 стр. 186-189
45	Волейбол. Нижняя прямая подача	Изучают стойку и передвижения игрока. Передают мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Повторяют прием мяча снизу двумя руками в парах. Выполняют эстафеты. Демонстрируют прямую подачу мяча. Играют в волейбол по упрощенным правилам.	15 неделя		§ 23 стр. 186-189

46	Волейбол. Нижняя прямая подача	Изучают стойку и передвижения игрока. Повторяют передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Демонстрируют прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Бегают эстафеты. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Выполняют прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Играют по упрощенным правилам.	16 неделя		§ 5 стр. 72-76
47	Волейбол. Нижняя прямая подача	Изучают стойку и передвижения игрока. Повторяют передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Демонстрируют прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Бегают эстафеты. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Выполняют прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Играют по упрощенным правилам.	16 неделя		§ 5 стр. 72-76
48	Волейбол. Прямой нападающий удар	Изучают стойку и передвижения игрока. Повторяют передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Демонстрируют прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Бегают эстафеты. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Выполняют прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Играют по упрощенным правилам.	16 неделя		§ 5 стр. 72-76
49	Волейбол. Прямой нападающий удар	Изучают стойку и передвижения игрока. Повторяют передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Демонстрируют прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Бегают эстафеты. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Выполняют прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Играют по упрощенным правилам.	17 неделя		§ 5 стр. 72-76
50	Волейбол. Основные тактические действия	Изучают стойку и передвижения игрока. Повторяют передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Демонстрируют прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Бегают эстафеты.	17 неделя		составление комплекса упражнений

		Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Выполняют прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Играют по упрощенным правилам.			на развитие силовых способностей
51	Волейбол. Основные тактические действия	Изучают стойку и передвижения игрока. Повторяют передачу мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Демонстрируют прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Бегают эстафеты. Отрабатывают нижнюю прямую подачу. Выполняют прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Играют по упрощенным правилам.	17 неделя		составление комплекса упражнений на развитие силовых способностей
52	Волейбол. Основные тактические действия	Повторяют стойку и передвижения игрока. Выполняют передачи мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через сетку. Принимают мяча снизу двумя руками после подачи. Используют комбинацию из разученных элементов в парах. Демонстрируют нижнюю прямую подачу мяча. Отрабатывают прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Изучают тактику свободного нападения. Играют в волейбол по упрощенным правилам.	18 неделя		составление комплекса упражнений на развитие силовых способностей
53	Волейбол. Основные тактические действия	Повторяют стойку и передвижения игрока. Выполняют передачи мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через сетку. Принимают мяча снизу двумя руками после подачи. Используют комбинацию из разученных элементов в парах. Демонстрируют нижнюю прямую подачу мяча. Отрабатывают прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Изучают тактику свободного нападения. Играют в волейбол по упрощенным правилам.	18 неделя		составление комплекса упражнений на развитие силовых способностей

54	Волейбол. Совершенствование основных технических действий	Повторяют стойку и передвижения игрока. Выполняют передачи мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через сетку. Принимают мяча снизу двумя руками после подачи. Используют комбинацию из разученных элементов в парах. Демонстрируют нижнюю прямую подачу мяча. Отрабатывают прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Изучают тактику свободного нападения. Играют в волейбол по упрощенным правилам.	18 неделя		§ 4 стр. 70-71 заполнение дневника самоконтрол я
55	Волейбол. Совершенствование основных технических действий	Демонстрируют комбинации из разученных элементов передвижений. Передают мяч сверху двумя руками в парах и в тройках через сетку. Принимают мяч снизу двумя руками после подачи. Выполняют комбинации из разученных элементов в парах. Повторяют нижнюю прямую подачу мяча. Повторяют прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Изучают Тактику свободного нападения. Играют в волейбол по упрощенным правилам.	19 неделя		§ 4 стр. 70-71 заполнение дневника самоконтрол я
56	Волейбол, зачетный урок	Применяют комбинации из разученных элементов передвижений. Выполняют передачи над собой (зачет). Играют в волейбол по упрощенным правилам.	19 неделя		§ 4 стр. 70-71 заполнение дневника самоконтрол я
57	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Стойка и передвижения игрока	Изучают инструктаж по ТБ. Изучают стойку и передвижения игрока. Выполняют ведение мяча в высокой стойке на месте. Передают мяч двумя руками от груди в движении. Комбинируют сочетание приемов ведения, передачи, броска. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные качества.	19 неделя		§ 22 стр. 183-186
58	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока	Изучают стойку и передвижения игрока. Демонстрируют ведение мяча в средней высокой стойке на месте. Выполняют остановку двумя	20 неделя		§ 22 стр.

		шагами. Передают мяч двумя руками от груди в движении. Комбинируют приемы ведения, передачи, броска. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные качества.			183-186
59	Баскетбол. Введение мяча	Изучают стойку и передвижения игрока. Демонстрируют ведение мяча в средней высокой стойке на месте. Выполняют остановку двумя шагами. Передают мяч двумя руками от груди в движении. Комбинируют приемы ведения, передачи, броска. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные качества.	20 неделя		§ 22 стр. 183-186
60	Баскетбол. Введение мяча	Изучают стойку и передвижения игрока. Демонстрируют ведение мяча в средней высокой стойке на месте. Выполняют остановку двумя шагами. Передают мяч двумя руками от груди в движении. Комбинируют приемы ведения, передачи, броска. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные качества.	20 неделя		стр.205-206
61	Баскетбол. Передачи мяча в парах на месте	Изучают стойку и передвижения игрока. Демонстрируют ведение мяча в средней высокой стойке на месте. Выполняют остановку двумя шагами. Передают мяч двумя руками от груди в движении. Комбинируют приемы ведения, передачи, броска. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные качества.	21 неделя		§ 28 стр. 207-211 упражнения для плечевого пояса
62	Баскетбол. Передачи мяча в парах на месте	Изучают стойку и передвижения игрока. Демонстрируют ведение мяча в средней высокой стойке на месте. Выполняют остановку двумя шагами. Передают мяч двумя руками от груди в движении. Комбинируют приемы ведения, передачи, броска. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные качества.	21 неделя		§ 28 стр. 207-211 упражнения для туловища

63	Баскетбол Передачи мяча в парах в движении	Изучают стойку и передвижения игрока. Демонстрируют ведение мяча в средней высокой стойке на месте. Выполняют остановку двумя шагами. Передают мяч двумя руками от груди в движении. Комбинируют приемы ведения, передачи, броска. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные качества.	21 неделя		§ 28 стр. 207-211 упражнения для ног
64	Баскетбол. Броски в кольцо	Изучают стойку и передвижения игрока. Демонстрируют ведение мяча с разной высотой отскока. Бросают мяч одной рукой от плеча в движении. Сочетают приемы ведения, передачи, броска. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные качества.	22 неделя		§ 29 стр. 211-217 упражнения для рук
65	Баскетбол. Броски в кольцо	Изучают стойку и передвижения игрока. Демонстрируют ведение мяча с разной высотой отскока. Бросают мяч одной рукой от плеча в движении. Сочетают приемы ведения, передачи, броска. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные качества.	22 неделя		§ 29 стр. 211-217 упражнения для ног
66	Баскетбол. Броски в кольцо	Изучают стойку и передвижения игрока. Повторяют ведение мяча с разной высотой отскока. Бросают мяч одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передают мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные качества.	22 неделя		§ 29 стр. 211-217 упражнения для туловища
67	Баскетбол. Тактика нападения	Изучают стойку и передвижения игрока. Повторяют ведение мяча с разной высотой отскока. Бросают мяч одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передают мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные качества.	23 неделя		§ 29 стр. 211-217 упражнения для туловища
68	Баскетбол. Тактика нападения	Изучают стойку и передвижения игрока. Повторяют ведение мяча с разной высотой отскока. Бросают мяч одной рукой от плеча в	23 неделя		§ 29 стр. 211-217

		движении после ловли мяча. Передают мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные качества.			оценивание силовых способностей самостоятельно
69	Баскетбол. Тактика нападения	Изучают стойку и передвижения игрока. Демонстрируют ведение мяча с разной высотой отскока. Бросают мяч одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Выполняют передачи мяча двумя руками от головы в парах. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные качества.	23 неделя		§ 30 стр. 217-221 упражнения для развития быстроты движений
70	Баскетбол. Совершенствование основных технических действий	Изучают стойку и передвижения игрока. Демонстрируют ведение мяча с разной высотой отскока. Бросают мяч одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Выполняют передачи мяча двумя руками от головы в парах. Играют в мини-баскетбол. Развивают координационные качества.	24 неделя		§ 30 стр. 217-221 упражнения для развития скоростно-силовых способностей
71	Баскетбол. Совершенствование основных технических действий	Демонстрируют стойку и передвижения игрока. Водят мяч правой (левой) рукой. Изучают перехват мяча. Бросают мяч одной рукой от плеча после остановки. Передают мяч двумя руками от груди в тройках в движении. Развивают координационные качества.	24 неделя		§ 30 стр. 217-221 самостоятельное оценивание

					скоростно-силовых способностей
72	Баскетбол. Совершенствование основных технических действий	Демонстрируют стойку и передвижения игрока. Водят мяч правой (левой) рукой. Изучают перехват мяча. Бросают мяч одной рукой от плеча после остановки. Выполняют передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении со сменой места. Развивают координационные качества.	24 неделя		§ 31 стр. 222-223 упражнения для развития выносливости
73	Баскетбол. Совершенствование основных технических действий	Демонстрируют стойку и передвижения игрока. Водят мяч правой (левой) рукой. Изучают перехват мяча. Бросают мяч одной рукой от плеча после остановки. Передают мяч двумя руками от груди в тройках в движении. Развивают координационные качества.	25 неделя		§ 31 стр. 224 самостоятельное оценивание выносливости
74	Баскетбол. Основные тактические действия	Повторяют стойку и передвижения игрока. Отрабатывают ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Изучают перехват мяча. Бросают мяч одной рукой от плеча после остановки. Применяют передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении со сменой места. Играют в баскетбол	25 неделя		§ 32 стр. 225-229 упр-я для развития двигательности
75	Баскетбол. Основные тактические действия	Повторяют стойку и передвижения игрока. Отрабатывают ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Изучают перехват мяча. Бросают мяч одной рукой от плеча после остановки. Применяют	25 неделя		§ 32 стр. 225-229 упр-я для

		передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении со сменой места. Играют в баскетбол			развития локомоторно й ловкости
76	Баскетбол. Основные тактические действия	Повторяют стойку и передвижения игрока. Отрабатывают ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Изучают перехват мяча. Бросают мяч одной рукой от плеча после остановки. Применяют передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении со сменой места. Играют в баскетбол	26 неделя		§ 32 стр. 230 самостоятел ьное оценивание ловкости
77	Баскетбол. Основные тактические действия	Выполняют ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Демонстрируют перехват мяча. Бросают мяч одной рукой от головы после остановки. Передают мяч в тройках в движении со сменой места. Изучают нападение быстрым прорывом. Развивают координационные качества. Играют в баскетбол	26 неделя		§ 33 стр.231-233
78	Баскетбол. Основные тактические действия	Выполняют ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Демонстрируют перехват мяча. Бросают мяч одной рукой от головы после остановки. Передают мяч в тройках в движении со сменой места. Изучают нападение быстрым прорывом. Развивают координационные качества. Играют в баскетбол	26 неделя		§ 33 стр.231-233
79	Баскетбол. Основные тактические действия	Выполняют ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Демонстрируют перехват мяча. Бросают мяч одной рукой от головы после остановки. Передают мяч в тройках в движении со сменой места. Изучают нападение быстрым прорывом. Развивают координационные качества. Играют в баскетбол	27 неделя		§ 33 стр.231-233
80	Баскетбол, зачетный урок	Бросают в кольцо с 5 точек (зачет). Играют в баскетбол. Развивают координационные качества.	27 неделя		§ 33

					стр.231-233
81	Инструктаж по ТБ. Футбол. Стойки и передвижения игрока	Изучают правила по технике безопасности при занятиях футболом. Выполняют основные приёмы игры. Развивают выносливость.	27 неделя		§ 25 стр.193-197
82	Футбол. Стойки и передвижения игрока	Выполняют основные приёмы игры. Демонстрируют передвижения. Играют в «Футбол». Развивают выносливость.	28 неделя		§ 25 стр.193-197
83	Футбол. Стойки и передвижения игрока	Выполняют основные приёмы игры. Демонстрируют передвижения. Изучают стойку вратаря. Играют в «Футбол». Развивают выносливость.	28 неделя		§ 25 стр.193-197
84	Футбол. Передачи мяча в парах	Выполняют основные приёмы игры. Демонстрируют передвижения. Изучают стойку вратаря. Играют в «Футбол». Развивают выносливость.	28 неделя		§ 25 стр.193-197
85	Футбол. Передачи мяча в парах	Основные приёмы игры. Передвижения. Передачи. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	29 неделя		§ 25 стр.193-197
86	Футбол. Передачи мяча в движении.	Выполняют основные приёмы игры. Демонстрируют передвижения. Изучают стойку вратаря. Играют в «Футбол». Развивают выносливость.	29 неделя		§ 25 стр.193-197
87	Футбол. Передачи мяча в движении.	Основные приёмы игры. Передвижения. Передачи. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	29 неделя		§ 25 стр.193-197
88	Футбол. Основные тактические действия	Выполняют основные приёмы игры. Демонстрируют передвижения. Изучают стойку вратаря. Играют в «Футбол». Развивают выносливость.	30 неделя		§ 25 стр.193-197
89	Футбол. Основные тактические действия	Выполняют основные приёмы игры. Демонстрируют передвижения. Изучают стойку вратаря. Играют в «Футбол». Развивают выносливость.	30 неделя		§ 25 стр.193-197

90	Футбол, зачетный урок	Играют в «Футбол». Развивают выносливость.	30 неделя		§ 25 стр.193-197
Легкая атлетика (12ч)					
91	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	Изучают высокий старт (до 15-30м). Бегают по дистанции (40-50м). Выполняют специальные беговые упражнения. ОРУ. Бегают эстафеты встречные. Развивают скоростные качества.	31 неделя		§ 27 стр. 200-204
92	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег	Изучают высокий старт (до 15-30м). Бегают по дистанции (40-50м). Выполняют специальные беговые упражнения. ОРУ. Бегают эстафеты встречные. Развивают скоростные качества.	31 неделя		§ 27 стр. 200-204
93	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Линейная эстафета	Изучают высокий старт (до 15-30м). Выполняют специальные беговые упражнения. Изучают линейную эстафету. Развивают скоростные качества.	31 неделя		§ 27 стр. 200-204
94	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Круговая эстафета	Изучают высокий старт (до 15-30м). Бегают по дистанции (40-50м). Выполняют специальные беговые упражнения. ОРУ. Бегают эстафеты встречные. Развивают скоростные качества.	32 неделя		составление комплекса упражнений на развитие силовых способностей
95	Легкая атлетика. Спринтерский бег зачетный урок.	Бегают на результат (60м). Выполняют специальные беговые упражнения. Демонстрируют ОРУ. Бегают эстафеты. Развивают скоростные возможности.	32 неделя		составление комплекса упражнений на развитие быстроты движений

96	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча	Повторяют прыжок в длину, изучают технику отталкивания. Метают теннисный мяч на заданное расстояние. Выполняют ОРУ. Совершенствуют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества.	32 неделя		составление комплекса упражнений на развитие координационных способностей
97	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места зачетный урок	Прыгают в длину с места на результат. Совершенствуют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества.	33 неделя		составление комплекса упражнений на развитие гибкости
98	Легкая атлетика. Метание малого мяча, зачетный урок	Прыгают с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метают теннисный мяч на заданное расстояние. Выполняют ОРУ. Совершенствуют специальные беговые упражнения. Развивают скоростно-силовые качества.	33 неделя		составление комплекса упражнений на развитие выносливости
99	Легкая атлетика. Равномерный бег (1км)	Бегают в равномерном темпе. Бегают 1000 м. Демонстрируют ОРУ. Развивают выносливость. Играют в подвижную игру «салки»	33 неделя		Основные даты современных Олимпийских Игр

100	Легкая атлетика. Равномерный бег (1км)	Бегают в равномерном темпе. Бегают 1000 м. Демонстрируют ОРУ. Развивают выносливость. Играют в подвижную игру «салки маршем»	34 неделя		Олимпийски е чемпионы России
101	Легкая атлетика. Равномерный бег (1км)	Бегают в равномерном темпе. Бегают 1000 м. Играют в подвижную игру «салки»	34 неделя		зимние виды спорта
102	Легкая атлетика. Равномерный бег. Подведение итогов.	Бегают в равномерном темпе. Бегают 1000 м. Играют в подвижные игры	34 неделя		летние виды спорта