

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом ГБОУ
СОШ № 134
Санкт-Петербурга
имени С. Дудко

Протокол от 28.08.2020 № 5/20

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР
В.П. Кириллова/

31.08.2020

УТВЕРЖДЕНО

Директор
М.А. Никифорова/



Приказ от 31.08.2020 № 63/71

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 7 «Б» класса

2020-2021 учебный год

срок реализации – 1 год

учитель-составитель:

А.С Терентьев

Санкт-Петербург
2020

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание учебного предмета	5
3.	Тематическое планирование по учебному предмету	6

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. 29.12.2014) (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 2020-2021 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 2020-2021 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
Российский образовательный портал	http://www.school.edu.ru
ИКТ в образовании	http://www.ict.edu.ru
Российский портал открытого образования	http://www.openet.edu.ru
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	http://fcior.edu.ru
УМК	www.prosv.ru/umk/5-9

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, эмоциональное, 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:

1) Сдача нормативов – 13

№ 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

2. 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

№ уро ка	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Сроки		Примечание
			План	Факт	
Легкая атлетика (11ч)					
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до 15-30м). Бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств.	1 неделя		
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до 15-30м). Бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств.	1 неделя		
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до 15-30м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1 неделя		
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до 15-30м). Бег (3x50). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2 неделя		
5.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Зачетный урок	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	2 неделя		
6.	Прыжок в длину (техника выполнения)	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную цель (1x1) с 8-10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2 неделя		
7.	Прыжок в длину с места. Зачетный урок	Прыжок с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	3 неделя		
8.	Метание малого мяча	Прыжок с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	3 неделя		
9.	Метание малого мяча	Прыжок с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	3 неделя		
10.	Метание малого мяча. Зачетный урок	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Невод». Круговая эстафета. Развитие выносливости.	4 неделя		

11.	Бег на средние дистанции	Бег 1000м. Бег по дистанции. Подвижная игра «Невод». Круговая эстафета. Развитие выносливости.	4 неделя		
Кроссовая подготовка (9ч)					
12.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «». Развитие выносливости.	4 неделя		
13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (14 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра « Футбол». Развитие выносливости.	5 неделя		
14.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (15 мин). Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	5 неделя		
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (16 мин). Спортивная игра « Футбол». Развитие выносливости.	5 неделя		
16.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол»». Развитие выносливости.	6 неделя		
17.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол»». Развитие выносливости.	6 неделя		
18.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол»». Развитие выносливости	6 неделя		
19.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Футбол»». Развитие выносливости	7 неделя		
20.	Бег по пересеченной местности. Зачетный урок	Бег по пересеченной местности (2000 м). Развитие выносливости.	7 неделя		
Гимнастика (18 ч)					
21.	Инструктаж по ТБ. Висы	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предмета. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	7 неделя		
22.	Висы. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предмета. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	8 неделя		
23.	Висы. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Вис лежа. Вис присев. Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	8 неделя		

24.	Висы. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Вис лежа. Вис присев. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	8 неделя		
25.	Висы. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Вис лежа. Вис присев. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	9 неделя		
26.	Висы. Зачетный урок	Строевая подготовка. Вис лежа. Вис присев. Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	9 неделя		
27.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Прыжок ноги врозь. ОРУ в движение. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	9 неделя		
28.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Прыжок ноги врозь. ОРУ без предмета. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	10 неделя		
29.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	10 неделя		
30.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Прыжок ноги врозь. ОРУ в движение. Эстафеты. Выполнения комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	10 неделя		
31.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	11 неделя		
32.	Опорный прыжок. Зачетный урок	Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнения комплекса упражнений с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.	11 неделя		
33.	Акробатика. Лазание	Стойка на лопатках. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	11 неделя		
34.	Акробатика. Лазание	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с мячом. Лазание по канату. Развитие координационных способностей	12 неделя		
35.	Акробатика. Лазание	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. ОРУ с мячом. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	12 неделя		
36.	Акробатика. Лазание	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	12 неделя		
37.	Акробатика. Лазание	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	13 неделя		

38	Акробатика. Зачетный урок	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с предметами. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	13 неделя		
Спортивные игры (42 ч)					
39	Инструктаж по ТБ. Волейбол	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	13 неделя		
40	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	14 неделя		
41	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	14 неделя		
42	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	14 неделя		
43	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	15 неделя		
44	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	15 неделя		
45	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	15 неделя		
46	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	16 неделя		

55	Волейбол	Комбинация из разученных элементов передвижений. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.	19 неделя		
56	Волейбол. Зачетный урок	Комбинация из разученных элементов передвижений. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.	19 неделя		
57	Инструктаж по ТБ. Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Введение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	19 неделя		
58	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча в средней высокой стойке на месте. Остановка двум шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	20 неделя		
59	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча в средней высокой стойке на месте. Остановка двум шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	20 неделя		
60	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двум шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	20 неделя		
61	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двум шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	21 неделя		
62	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча в низкой стойке на месте. Остановка двум шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	21 неделя		

63	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча в низкой стойке на месте. Остановка двум шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	21 неделя		
64	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	22 неделя		
65	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	22 неделя		
66	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	22 неделя		
67	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	23 неделя		
68	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	23 неделя		
69	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	23 неделя		
70	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах, на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие	24 неделя		

		координационных качеств.			
71	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Развитие координационных качеств.	24 неделя		
72	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Развитие координационных качеств.	24 неделя		
73	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных качеств.	25 неделя		
74	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных качеств.	25 неделя		
75	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных качеств.	25 неделя		
76	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных качеств.	26 неделя		
77	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	26 неделя		
78	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	26 неделя		

79	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	27 неделя		
80	Баскетбол. Зачетный урок	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок мяча одной рукой от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	27 неделя		
81	Инструктаж по ТБ. Футбол	Правила по технике безопасности при занятиях футболом. Основные приёмы игры. Развитие выносливости.	27 неделя		
82	Футбол	Основные приёмы игры. Передвижения. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	28 неделя		
83	Футбол	Основные приёмы игры. Передвижения. Стойка вратаря. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	28 неделя		
84	Футбол	Основные приёмы игры. Передвижения. Передачи. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	28 неделя		
85	Футбол	Основные приёмы игры. Передвижения. Передачи. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	29 неделя		
86	Футбол	Основные приёмы игры. Передвижения. Передачи. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	29 неделя		
87	Футбол	Основные приёмы игры. Передвижения. Передачи. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	29 неделя		
88	Футбол	Основные приёмы игры. Передвижения. Передачи. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	30 неделя		
89	Футбол	Основные приёмы игры. Передвижения. Передачи. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	30 неделя		
90	Футбол. Зачетный урок	Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	30 неделя		
Легкая атлетика (12ч)					
91	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до 15-30м). Бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств.	31 неделя		

92	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до 15-30м). Бег по дистанции (40-50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств.	31 неделя		
93	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до 15-30м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств.	31 неделя		
94	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до 15-30м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафета. Развитие скоростных качеств.	32 неделя		
95	Спринтерский бег. Зачетный урок	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	32 неделя		
96	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча	Прыжок в длину, техника отталкивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	32 неделя		
97	Прыжок в длину с места. Зачетный урок	Прыжок в длину с места на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	33 неделя		
98	Метание малого мяча. Зачетный урок	Прыжок с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	33 неделя		
99	Равномерный бег	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м .ОРУ. развитие выносливости. Подвижная игра «салки»	33 неделя		
100	Равномерный бег	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «салки маршем»	34 неделя		
101	Равномерный бег	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м .ОРУ. развитие выносливости. Подвижная игра «салки»	34 неделя		
102	Равномерный бег. Подведение итогов	Подвижные игры.	34 неделя		