

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 134
Санкт-Петербурга имени
Сергея Дудко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
, УВР
В.П. Кириллова/

УТВЕРЖДЕНО

Директор
М.А. Никифорова/

Протокол от 30.08.2019 № 10/19

30.08.2019

Приказ от 30.08.2019 № 73/71

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 7 «А» класса

2019-2020 учебный год

срок реализации – 1 год

учитель-составитель:
И. Е. Солнцева

Санкт-Петербург
2019

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. 31.12.2015) (далее - ФГОС ООО);

Реестра примерных основных общеобразовательных программ;

Основная образовательная программа 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 2019-2020 учебный год;

Положение 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». Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2019-2020 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. Виленского М.Я. Физическая культура 5- 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – 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
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
Российская электронная школа	http://resh.edu.ru

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

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения - 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 начального общего образования 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 12 контрольных уроков.

№ п/п	Тема	Сроки
1.	Спринтерский бег	2 неделя
2.	Метание малого мяча	3 неделя
3.	Бег на средние дистанции	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	27 неделя
10.	Бег по пересеченной местности	30 неделя
11.	Спринтерский бег	32 неделя
12.	Метание малого мяча	34 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 – 42 ч.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.

Техника безопасности во время занятия.

Кроссовая подготовка – 10ч.

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

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.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1 неделя		
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1 неделя		
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20-40 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1 неделя		
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20-40м.). 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. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2 неделя		
7.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	3 неделя		
8.	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Прыжок с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	3 неделя		
9.	Прыжок в длину. Метание малого мяча зачетный урок	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	3 неделя		
10.	Бег на средние дистанции	Бег 1500м. Бег по дистанции. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения.	4 неделя		

11.	Бег на средние дистанции зачетный урок	Бег 1500м. Бег по дистанции. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения.	4 неделя		
Кроссовая подготовка (9ч)					
12.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	4 неделя		
13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	5 неделя		
14.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	5 неделя		
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	5 неделя		
16.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	6 неделя		
17.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	6 неделя		
18.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	6 неделя		
19.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	7 неделя		
20.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий зачетный урок	Бег по пересеченной местности (2000 м). Развитие выносливости.	7 неделя		
Гимнастика (18 ч)					

21.	Висы. Строевые упражнения	Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	7 неделя		
22.	Висы. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	8 неделя		
23.	Висы. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	8 неделя		
24.	Висы. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	8 неделя		
25.	Висы. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	9 неделя		
26.	Висы. Строевые упражнения зачетный урок	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе.	9 неделя		
27.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	9 неделя		
28.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	10 неделя		
29.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	10 неделя		
30.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	10 неделя		
31.	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	11 неделя		

32.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. зачетный урок	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	11 неделя		
33.	Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	11 неделя		
34	Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	12 неделя		
35	Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	12 неделя		
36	Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок в полушпагат. ОРУ с мячом. Эстафеты.	12 неделя		
37	Акробатика. Лазание	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок в полушпагат. ОРУ с мячом. Эстафеты.	13 неделя		
38	Акробатика. Лазание. зачетный урок	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок в полушпагат. ОРУ с мячом. Эстафеты.	13 неделя		
Спортивные игры (42 ч)					
39	Волейбол	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	13 неделя		
40	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	14 неделя		
41	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	14 неделя		
42	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	14 неделя		

43	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	15 неделя		
44	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	15 неделя		
45	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	15 неделя		
46	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	16 неделя		
47	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Нападающий улар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	16 неделя		
48	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Нападающий улар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	16 неделя		
49	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Нападающий улар после подбрасывания мяча партнером. Игра по	17 неделя		

		упрощенным правилам.			
50	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Нападающий улар после подбрасывания мяча партнером .Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	17 неделя		
51	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Нападающий улар после подбрасывания мяча партнером .Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	17 неделя		
52	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Нападающий улар после подбрасывания мяча партнером .Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	18 неделя		
53	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Нападающий улар после подбрасывания мяча партнером .Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	18 неделя		
54	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Нападающий улар после подбрасывания мяча партнером .Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	18 неделя		
55	Волейбол	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Нападающий улар после подбрасывания мяча партнером .Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	19 неделя		
56	Волейбол, зачетный урок	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача. Нападающий улар после подбрасывания мяча партнером .Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	19 неделя		
57	Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	19 неделя		

58	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	20 неделя		
59	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	20 неделя		
60	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	20 неделя		
61	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	21 неделя		
62	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	21 неделя		
63	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие	21 неделя		

		координационных способностей. Правила баскетбола.			
64	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	22 неделя		
65	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	22 неделя		
66	Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	22 неделя		
67	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	23 неделя		
68	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	23 неделя		
69	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок.	23 неделя		

		Учебная игра. Развитие координационных способностей			
70	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	24 неделя		
71	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	24 неделя		
72	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	24 неделя		
73	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	25 неделя		
74	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	25 неделя		
75	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	25 неделя		
76	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1), Учебная игра	26 неделя		
77	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1), Учебная игра	26 неделя		
78	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	26 неделя		

		Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1), Учебная игра			
79	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1), Учебная игра	27 неделя		
80	Баскетбол. зачетный урок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1), Учебная игра	27 неделя		
Кроссовая подготовка (10ч)					
81	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения . ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	27 неделя		
82	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения . ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	28 неделя		
83	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения . ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	28 неделя		
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения . ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	28 неделя		
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения . ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	29 неделя		
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения . ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	29 неделя		

87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения . ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	29 неделя		
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения . ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	30 неделя		
89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения . ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	30 неделя		
90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. зачетный урок	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	30 неделя		
Легкая атлетика (12ч)					
91	Спринтерский бег, эстафетный бег	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	31 неделя		
92	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	31 неделя		
93	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20-40 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	31 неделя		
94	Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (20-40м.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	32 неделя		
95	Спринтерский бег, эстафетный бег, зачетный урок	Бег на результат (60м). специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных возможностей.	32 неделя		
96	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	32 неделя		
97	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	33 неделя		
98	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие	33 неделя		

		скоростно-силовых качеств.			
99	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	33 неделя		
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча, зачетный урок	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча на дальность и с 3-5 шагов в коридор. . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	34 неделя		
101	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м .	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м .ОРУ. развитие выносливости. Подвижная игра «салки»	34 неделя		
102	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «салки маршем»	34 неделя		