

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 7 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура 5–7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура 8–9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении

движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

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

Задачи физического воспитания учащихся 7 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику

плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г. № 317.

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям и за учебный год.
7 класс

№	Разделы и темы	Четверти				год
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1.	Основы знаний	В процессе уроков				
2.	Гимнастика с основами акробатики		21			21
3.	Подвижные (спортивные) игры	15		6		21
4.	Лёгкая атлетика	12			24	36
5.	Лыжная (кроссовая) подготовка			24		24
	Итого:	27	21	30	24	102

**Учебные нормативы для оценки физической
подготовки учащихся 7 класса**

мальчики

Контрольные двигательные тесты	Назначение двигательного теста - определяемые физические качества	Показатели физической подготовленности	
		базовый уровень	возможный уровень
1. Бег 100 м, с	скоростная выносливость	14,5	14,0
2. Бег 2000 м., мин. с	общая выносливость	8:30.0	8:20.0
3. Челночный бег 3х10 м, с	ловкость, скоординированность целостных движений	7,0	6,5
4. Прыжок в длину с места, см	скоростно-силовые данные	185	190
5. Подтягивание в висе (число)	относительная сила мышц рук и плечевого пояса	12	14
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (число)	общая выносливость мышц рук и плечевого пояса	12	15
7. Поднимание туловища из и.п. лежа на спине (число в 1 мин.)	скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса	20	25
8. Наклон туловища к ногам – расстояние от пальцев рук до линии пяток, см.	активная гибкость позвоночника в сгибании	8,5	9,0
9. Мост – расстояние от основания ладоней до линии пяток, см	активная гибкость позвоночника в прогибе	85	80

девочки

Контрольные двигательные тесты	Назначение двигательного теста - определяемые физические качества	Показатели физической подготовленности	
		базовый уровень	возможный уровень
1. Бег 60 м с высокого старта, с	скоростная выносливость	9,4	9,2
2. Бег 1000 м., мин. с	общая выносливость	4,20	4,10
3. Челночный бег 3х10 м, с	ловкость, скоординированность целостных движений	8,5	7,8
4. Прыжок в длину с места, см	скоростно-силовые данные	185	190
5. Подтягивание в висе лежа (число)	относительная сила мышц рук и плечевого пояса	18	20
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (число)	общая выносливость мышц рук и плечевого пояса	15	20
7. Поднимание туловища из и.п. лежа на спине (число в 1 мин.)	скоростно-силовая выносливость мышц брюшного пресса	20	25
8. Наклон туловища к ногам – расстояние от пальцев рук до линии пяток, см.	активная гибкость позвоночника в сгибании	8,5	9,0
9. Мост – расстояние от основания ладоней до линии пяток, см	активная гибкость позвоночника в прогибе	85	80

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Кол-во часов	№ урока	Элементы содержания	Вид контроля	Дата проведения
1.			Легкая атлетика. 1 четверть - 12 часов		
			Спринтерский бег, эстафетный бег		
	7	1	Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопасности во время занятия на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить старт с опорой на одну руку, учить низкому старту (положения). Провести бег до 2 мин для развития выносливости.		
		2	Повторить технику старта с опорой на одну руку. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 3 мин	Бег 30 метров: мальчики -«5» - 4,8; «4» - 5,3; «3»-5,9; девочки - «5» - 5,0; «4» - 5,5; «3» - 6, 1	
		3	Повторить технику старта с опорой на одну руку. Продолжить (закрепить) обучение технике низкого старта.		
		4	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	Прыжок в длину с места: мальчики- «5» - 190; «4» - 185; «3» - 180; девочки - «5» - 175; «4» - 170; «3»- 165	
		5	Закрепить технику прыжка в длину с	Техника	

			(разбег и отталкивание). Учить метанию мяча с разбега 4 — 5 шагов. Провести бег до 5 мин с двумя ускорениями по 60—60 м. техника низкого старта	выполнения низкого старта	
		6	Закрепить технику прыжка в длину с (разбег и отталкивание). Совершенствовать технику метания мяча с разбега 4 — 5 шагов.		
		7	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Закрепить технику метания с 4-5 шагов разбега.	Бег 60 метров: мальчики-«5»- 9,4; «4» -10,2; «3»- 11,0; девочки - «5» - 9,8 «4» - 10,4; «3»-11, 2	
		Прыжок в длину, метание малого мяча			
	5	8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: мальчики -«5» - 380; «4» - 350;«3» - 290; девочки - «5» - 350; «4» - 300; «3» - 240	
		9	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 7 мин.		
		10	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести бег до 8 мин.	Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега: мальчики – 39 – 31 - 23; девочки 26 - 19 - 16	

		11	Провести бег на результат на 1500 (мальчики) и 1000 м (девочки). Провести игру «Пионербол»	Бег 1500 (мальчики): 7,00 – 7,30 – 8,00; Бег 1000 м (девочки): 4,00 – 4,10 – 4,30	
		12	Провести игру «Пионербол», «Перестрелка»		
2.		Спортивные игры - 15 часов			
		Волейбол			
	10	13	Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Учить поворотам на месте, вперед и назад. Провести игру между командами с различными предметами		
		14	Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Учить поворотам на месте, вперед и назад. Учить технике передачи мяча сверху.		
		15	Разучить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Учить поворотам на месте, вперед и назад. Учить технике передачи мяча сверху.		
		16	Закрепить технику поворотов на месте. Провести ОРУ. Закрепить технику передачи мяча сверху. 3. Учить приему мяча снизу в парах или тройках.		
		17	Провести упражнения с гимнастическими скакалками. Совершенствовать прием мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м		
		18	Провести ОРУ. Закрепить технику передачи мяча сверху. Закрепить технику приема мяча снизу. Учить приему мяча сверху через сетку с 2—3 м		

	19	Повторить с целью совершенствования прием мяча снизу. Закреплять умения в передаче мяча сверху через сетку. Учить нижней прямой подаче с 4—5 м от сетки. Игра «Пионербол» с одним мячом.		
	20	Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м. Провести игру «Пионербол» по правилам волейбола		
	21	Совершенствовать прием мяча сверху через сетку. Закрепить технику прямой нижней подачи с 4—5 м.		
	22	Провести комплекс упражнений типа зарядки. Провести тренированные занятия по подтягиванию на перекладине. Провести игру «Мяч в воздухе», «Картошка»		
	23	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры		
	24	Провести тренированные занятия по подтягиванию на перекладине. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.		
	25	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам		
	26	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча.		

		27	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам		
3.		Гимнастика. 2 четверть - 21 час			
		Акробатика			
	9	28	Рассказать о правилах безопасности на уроках гимнастики. Разучить комплекс упражнений типа зарядки (9 — 10 упражнений). Изучить с мальчиками кувырок вперед в стойку на лопатка», с девочками мост из положения стоя Повторить акробатические упражнения IV — V классов.		
		29	Учить выполнению строевых упражнений короче шаг, полшага, полный шаг. Закрепить комплекс УГГ, требуя правильности и четкости выполнения упражнений.		
		30	Повторить с целью закрепления акробатические упражнения мальчики — кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки — мост. Разучить с мальчиками стойку на голове и руках согнувшись, с девочками — кувырок назад в полушпагат.		
		31	Повторить акробатические упражнения и ознакомить с акробатическим соединением. Провести игру с гимнастическими скакалками.		
		32	Совершенствовать комплекс УГГ. Повторить акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, и проверить (на оценку) технику исполнения: у мальчиков — стойку на лопатках кувырком вперед; у девочек — мост из положения	Техника выполнения у мальчиков — стойку на лопатках кувырком	

		стоя. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения. Провести игру с гимнастическими скакалками.	вперед; у девочек — мост из положения стоя.	
	33	Совершенствовать комплекс УГГ. Повторить акробатические упражнения, пройденные на предыдущую уроках. Совершенствовать технику выполнения акробатического соединения.		
	34	Провести прыжковые упражнения с гимнастической скакалкой (5—6 упражнений). Проверить после повторения у мальчиков — стойку на голове согнувшись; у девочек — кувырок назад в полушпагат. Продолжить обучение по чистоте исполнения акробатического соединения	Техника выполнения у мальчиков — стойку на голове согнувшись; у девочек — кувырок назад в полушпагат	
	35	Совершенствовать строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг. Проверить на оценку акробатическое соединение. Совершенствовать строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг.	Техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов	
	36	Совершенствовать строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг. Совершенствовать строевые упражнения короче шаг, полшага, полный шаг.		
	Опорный прыжок. Строевые упражнения			
12	37	Провести комплекс упражнений. Учить опорному прыжку мальчики — согнув ноги через козла в длину (высота 110 см); девочки — ноги врозь через козла в ширину (высота до 105 см)		
	38	Учить полуповоротам направо и налево. Учить мальчики — переворот в упор		

			толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — переворот в упор махом одной и толчком другой на низкий жерди. Закрепить технику опорных прыжков.		
		39	Совершенствовать: мальчики — переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине; девочки — переворот в упор махом одной и толчком другой на низкий жерди. Закрепить технику опорных прыжков.		
		40	Закрепить технику выполнения строевых упражнений — полуповороты. Закрепить технику переворотов, пройденную на предыдущем уроке. Совершенствовать технику опорных прыжков через козла.		
		41	Провести комплекс упражнений. Разучить соскок махом назад с поворотом из упора на низкой перекладине — мальчики и низкой жерди — девочки.		
		42	Совершенствовать технику переворота на перекладине и низкой жерди. Проверить технику прыжка через козла на оценку	Техника выполнения опорного прыжка	
		43	Повторить упражнения на низкой перекладине. Познакомить с соединением из 3 элементов мальчики — на низкой перекладине; девочки — на низкой жерди брусьев		
		44	Принять на оценку технику выполнения переворота в упор. Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусьев. Провести тренировку в подтягивании на перекладине	Техника выполнения мальчики: переворот в упор толчком двух ног, девочки — переворот в упор	

				махом одной и толчком другой	
		45	Совершенствовать соединение на перекладине и низкой жерди брусьев. Провести тренировку в подтягивании на перекладине		
		46	Провести гимнастическую полосу препятствий с включением следующих снарядов 2-3 кувырка вперед (назад) ходьба по бревну и соскок прогнувшись, проползание под препятствием высотой до 60 см, низкая перекладина, конь (козел) в ширину, гимнастическая стенка, наклонная скамейка. Совершенствовать технику выполнения соединения на низкой перекладине — мальчики и на низкой жерди — девочки. Провести игру-эстафету с преодолением 2—3 препятствий.	Техника выполнения соскок махом назад с поворотом	
		47	Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Провести контрольное упражнение по выполнению гимнастического соединения на низкой перекладине — мальчики и на разновысоких брусьях — девочки	Техника выполнения соединения из 2-3 элементов	
		48	Продолжить развитие физических качеств и двигательных умений при преодолении гимнастической полосы препятствий.		
4.		Лыжная подготовка. 3 четверть - 24 часа			
		Лыжная подготовка			
	24	49	Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.		

			Пройти со средней скоростью до 1 км.		
	50	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.		
	51	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.			
	52	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах, технику одновременного бесшажного хода. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.	Техника выполнения одновременного бесшажного хода		
	53	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Оценить технику одновременного одношажного хода.	Техника выполнения одновременного одношажного хода		
	54	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах.			
	55	Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	Техника выполнения подъема в гору скользящим шагом		
	56	Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	Техника выполнения спуска в основной стойке		
	57	Учить технику торможения плугом и			

			упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.		
		58	Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой	Техника выполнения подъема елочкой	
		59	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.		
		60	Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.		
		61	Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 1 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью.	Лыжные гонки на 1 км мальчики: 6,00 – 6,30 – 7,30; девочки: 6,30 – 7,00 – 8,00	
		62	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.		
		63	Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.		
		64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время	Техника выполнения поворота на месте махом	
		65	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.		
		66	Совершенствовать технику передвижения		

			на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.		
		67	Соревнования по лыжным гонкам на 2 км	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 13,00 – 14,00 – 14,30; девочки: 14,00 – 14,30 – 15,00	
		68	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.		
		69	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.		
		70	Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.		
		71	Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков.	Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 16,25 – 16,50; 2 км девочки: 12,30 – 12,55 – 13,20	
		72	Провести эстафету на лыжах.		
5.		Спортивные игры - 6 часов			
		Волейбол			
	6	73	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.		
		74	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам		
		75	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием		

			мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам		
		76	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
		77	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.		
		78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Поднимание туловища за 30 с.	Поднимание туловища за 30 с мальчики: 24–21 – 19; девочки: 24 – 19 - 14	
6.		Легкая атлетика. 4 четверть - 24 часа			
		ОРУ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий			
	4	79	Познакомить с приемами самоконтроля, учить строевые упражнения — полуповороты, перестроения в две и три шеренги и две и три колонны Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега. Инструктаж по ТБ		
		80	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Провести игру «Перестрелка»		
		81	Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега		

			Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости..		
		82	Строевые упражнения — полуповороты, перестроения в две и три шеренги и две и три колонны. Учить прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5—7 шагов разбега.		
		Прыжок в высоту, метание малого мяча			
	2	83	Прыжок в высоту с 5—7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3—5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега мальчики – «5» – 120; «4» – 110; «3» – 100; девочки – «5» – 110; «4» – 100; «3» – 90	
		84	Прыжок в высоту с 5—7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3—5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
		Спринтерский бег, эстафетный бег			
	12	85	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Броски и ловля мяча	Броски и ловля мяча мальчики – «5» – 10; «4» – 7; «3» – 4; девочки – «5» – 10; «4» – 7; «3» – 4	
		86	Бег на результат 30 м с высокого старта, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Бег 30 метров: мальчики – «5» – 5, 0; «4» – 5,2; «3» – 5,6;	

				девочки – «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0	
		87	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.		
		88	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.		
		89	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости		
		90	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости		
		91	Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Контрольный бег 60 метров со старта с опорой на одну руку.	Бег 60 метров: мальчики – «5» – 9,4; «4» – 10,2; «3» – 11,0; девочки 9,8; 10,4; 11,2	
		92	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Прыжки через скакалку за 1 мин	Прыжки через скакалки за 1 мин. Мальчики: 115 – 110 – 105; девочки: 130 –	
		93	Разучить, закрепить и совершенствовать технику метания по горизонтальной цели с расстояния 8 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	125 – 115	
		94	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений		
		95	Провести беговые и прыжковые		

		упражнения в движении.		
	96	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м), специальные беговые упражнения.		
	Метание мяча, прыжки в длину			
6	97	Совершенствовать технику метания на дальность с трех шагов разбега. Провести 2—3 раза встречную эстафету с этапом до 20 м. После отдыха и разбора ошибок провести медленный бег по принципу «Километры здоровья»	Техника выполнения прыжка в длину с разбега: мальчики - «5» - 360; «4» - 330; «3» - 270; девочки - «5» - 330; «4» - 280; «3» - 230	
	98	Провести упражнения в движении по кругу. Оценить освоение техники метания с разбега. Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Отдых. Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.	Техники метания с разбега. Мальчики: «5» - 38; «4» - 32; «3» - 28; девочки - «5» - 26; «4» - 21; «3» - 17	
	99	Для развития скоростных качеств повторить встречную эстафету с палочкой 2—3 раза (длина этапа до 30 м) Продолжить развитие выносливости — медленный бег до 7 мин.		
	100	Повторить разминку в движении по кругу. Распределить класс на два забега (мальчики и девочки) и провести бег на 1500 м на время.	Мальчики: «5» - 7,00; «4» - 7,30; «3» - 8,00; девочки - «5» - 7,30 «4» - 8,00; «3» - 8,30	
	101	Контрольный урок по двигательной подготовленности, прыжки в длину с места. Спортивные игры.	Прыжок в длину с места: мальчики - «5» - 195; «4» -	

				185; «3» - 175; девочки - «5» - 185; «4» - 170; «3»- 155	
		102	Подведение итогов года. Спортивные игры.		