****

**«ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»**

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ;
* Приказ Минобразования России от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
* Приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно –эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
* Федеральный закон от 01.12.2007 г. № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения понятия и структуры государственного образовательного стандарта»;
* Приказ Минобразования России от 31.03. 2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014-2015 учебный год»;
* Приказ №405 от 09.06.2015г. Министерства общего и профессионального образования Ростовской области «Об утверждении регионального примерного недельного учебного плана для образовательных организаций реализующих программу общего образования расположенных на территории Ростовской области на 2015 – 2016г.»;
* Приказ №576 от 08.06.2015г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию»;
* Письмо минобразования Ростовской области от 08.08.2014 г. № 24/4.11- 4851/м «О примерной структуре рабочей программы учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)»
* Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 11 города Каменск-Шахтинский;
* Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 11 на 2015-2016 учебный год.

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

- 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).

Изучение физической культуры направлено на **достижение следующих целей:**

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни;

– овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**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.

**Раздел «общая характеристика предмета физическая культура»**

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. Для закрепления теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

**Раздел «место учебного предмета физическая культура»**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе (инвариантная часть учебного плана), на его преподавание отводится 102 часов в год, по три часа в неделю.

**Раздел «содержание учебного предмета физическая культура»**

**Распределение учебного времени  
реализации программного материала по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 24 |
|  | Итого | 102 |

**Раздел «тематическое планирование учебного предмета физическая культура»**

**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 волейболу. 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.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура».**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Раздел «календарно – тематическое планирование по предмету физическая культура»**

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Тип урока | Основные виды учебной деятельности | Требования к результату | Вид контроля | Дата проведения | |
| план | Факт |
| 1 | Сприн- терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Высокий старт *(20–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Игра. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | 05.09 |  |
| 2 | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Игра. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | 06.09 |  |
| 3 | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег  *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Игра | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | 08.09 |  |
| 4 | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Игра | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | 12.09 |  |
| 5 | Учетный | Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Игра | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | М.: «5» – 9,5  «4» – 9,8 с.;  «3» – 10,2 с.;  д.: «5» – 9,8  «4» – 10,4 с.;  6«3» – 10,9 с. | 13.09 |  |
| 6 | Прыжок  в длину  способом  «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч) | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Мгра | ***Уметь:*** прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | Т7екущий | 19.09 |  |
| 7 | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов.  Отталкивание. Метание мяча *(150 г)*  с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Игра | ***Уметь:*** прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | Те8кущий | 20.09 |  |
| 8 | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые  упражнения. Развитие скоростно-силовых  качеств. Игра | ***Уметь:*** прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | Тек9ущий | 22.09 |  |
| 9 | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра | ***Уметь:*** прыгать в длину с раз-бега; метать мяч на дальность | М.: «510» – 360  «4»–340 11 «3» –320 д.:«5»– 340  «4» – 320 см;  «3» –300 см | 26.09 |  |
| 10 | Бег на средние дистанции (2 ч) | Комбинированный | Бег *(1500 м).* Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | ***Уметь:*** пробегать 1500 м | Без учета  времени | 27.09 |  |
| 11 | Комбинированный | Бег *(1500 м).* Подвижна игра «Перестрелка». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | ***Уметь:*** пробегать 1500 м | Без учета  времени | 29.09 |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (9 ч) | Комбинированный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижна игра «Перестрелка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие  о темпе упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | 03.10 |  |
| 13 | Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижна игра «Перестрелка». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | 04.10 |  |
| 14 | Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижна игра «Перестрелка». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | 06.10 |  |
| 15 | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижна игра «Перестрелка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие  о темпе упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | 10.10 |  |
| 16 | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | 11.10 |  |
| 17 | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | 13.10 |  |
| 18 | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | 17.10 |  |
| 19 | Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | 18.10 |  |
| 20 | Учетный | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости.  Спортивные игры. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Без учета  времени | 20.10 |  |
| 21 | Висы.  Строевые упражнения. (6 ч) | Разучивание нового материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке (бревне). Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | 24.10 |  |
| 22 | Совершенствование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражне-ния на гимнастической скамейке(бревне). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | 25.10 |  |
| 23 | Совершенствование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне) . Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | 27.10 |  |
| 24 | Совершенствование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой,  толчком другой подъем переворотом (д.).  Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5–6 упражнений).* Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне). Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | 10.11 |  |
| 25 | Совершенствование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой,  толчком другой подъем переворотом (д.).  Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5–6 упражнений).* Подтягивания в висе.  Упражнения на гимнастической скамейке (бревне). Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | 14.11 |  |
| 26 | Учетный | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке (бревне) и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Оценка техники выполнения висов.  Подтягивания. | 15.11 |  |
| 27 | Опорный прыжок (6 ч) | Разучивание нового материала | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Текущий | 17.11 |  |
| 28 | Совершенствование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Текущий | 21.11 |  |
| 29 | Совершенствование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Вы- полнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Текущий | 22.11 |  |
| 30 | Совершенствование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Текущий | 24.11 |  |
| 31 | Совершенствование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения комплекса ОРУ | 28.11 |  |
| 32 | Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ  с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения  опорного  прыжка | 29.11 |  |
| 33 | Акробатика. Лазание  (6 ч) | Разучивание нового материала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий | 01.12 |  |
| 34 | Совершенствование | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раз-дельно и в комбинации | Текущий | 05.12 |  |
| 35 | Совершенствование | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раз-дельно и в комбинации | Текущий | 06.12 |  |
| 36 | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раз-дельно и в комби-нации; лазать по канату в два приема | Текущий | 08.12 |  |
| 37 | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Текущий | 12.12 |  |
| 38 | Учетный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом.  Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения  акробатических упражнений.  Лазание по канату | 13.12 |  |
| 39 | Волейбол  (21ч) | Прохождение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 15.12 |  |
| 40 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 19.12 |  |
| 41 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 20.12 |  |
| 42 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи  мяча сверху  двумя руками  в парах через сетку | 22.12 |  |
| 43 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 26.12 |  |
| 44 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 27.12 |  |
| 45 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 09.01 |  |
| 46 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 10.01 |  |
| 47 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники приема  мяча снизу  двумя руками  через сетку | 12.01 |  |
| 48 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в парах через  сетку. Прием мяча снизу двумя руками  после подачи. Нижняя прямая подача мяча. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 16.01 |  |
| 49 |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в парах через  сетку. Прием мяча снизу двумя руками  после подачи. Нижняя прямая подача мяча. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 17.01 |  |
| 50 |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 19.01 |  |
| 51 |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 23.01 |  |
| 52 |  | Совершенствования | Нападающий удар после подбрасывания  партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 24.01 |  |
| 53 | Совершенствования | Нападающий удар после подбрасывания  партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 26.01 |  |
| 54 | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней  прямой подачи мяча | 30.01 |  |
| 55 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 31.01 |  |
| 56 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 02.02 |  |
| 57 |  | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 06.02 |  |
| 58 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 07.02 |  |
| 59 | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 09.02 |  |
| 60 | Баскетбол  (27 ч) | Изучение  нового материала | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя  руками от груди на месте с пассивным  сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.  Бросок мяча в движении двумя руками | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 13.02 |  |
| 61 | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя  руками от груди на месте с пассивным  сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.  Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 14.02 |  |
| 62 | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя  руками от груди на месте с пассивным  сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 16.02 |  |
| 63 | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  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. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 20.02 |  |
| 64 | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  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. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 21.02 |  |
| 65 | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  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. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники ведения  мяча в движении с разной  высотой  отскока  и изменением направления | 27.02 |  |
| 66 | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 28.02 |  |
| 67 | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 02.03 |  |
| 68 | Изучение  нового  материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 06.03 |  |
| 69 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 07.03 |  |
| 70 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 09.03 |  |
| 71 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 13.03 |  |
| 72 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы  с места с сопротивлением | 14.03 |  |
| 73 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 06.03 |  |
| 74 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 20.03 |  |
| 75 | Изучение  нового  материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* × *2*, *3* × *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 21.03 |  |
| 76 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* × *2*, *3* × *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 23.03 |  |
| 77 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* × *1*, *3* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники  передачи мяча  в тройках со сменой места | 03.04 |  |
| 78 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* × *1*, *3* × *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 03.03 |  |
| 79 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2* × *2*, *3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 06.04 |  |
| 80 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2* × *2*, *3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 10.04 |  |
| 81 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* × *2*, *3* × *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 11.04 |  |
| 82 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной  рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(3* × *1*, *3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 13.04 |  |
| 83 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(3* × *1*, *3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  | 17.04 |  |
| 84 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(3* × *1*, *3* × *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники штрафного броска | 18.04 |  |
| 85 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2* × *1, 3* × *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 20.04 |  |
| 86 | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2* × *1, 3* × *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 24.04 |  |
| 87 | Бег по пересеченной  местности,  преодоление препятствий  (9 ч) | Комбинированный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра «Перестрелка а». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | 25.04 |  |
| 88 | Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра «Перестрелка а». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | 27.04 |  |
| 89 | Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра «Перестрелка а». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | 01.05 |  |
| 90 | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | 02.05 |  |
| 91 | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Подвижная игра «Перестрелка а». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | 04.05 |  |
| 92 | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | 08.05 |  |
| 93 | Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных  препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | 09.05 |  |
| 94 | Совершенствования | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | 11.05 |  |
| 95 | Учетный | Бег *(2000 м)*. Развитие выносливости. Спортивные игры | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Без учета  времени | 15.05 |  |
| 96 | Комбинированный | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | 16.05 |  |
| 97 | Сприн- терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Спортивные игры. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | 18.05 |  |
| 98 | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Спортивные игры. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | 22.05 |  |
| 99 | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции  *(50–60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Спортивные игры. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | Текущий | 23.05 |  |
| 100 | Учетный | Бег на результат *(60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | М.:«5» – 9,5  «4» – 9,8 с.;  «3» – 10,2  д.: «5» – 9,8  «4» – 10,4  «3» – 10,9 с. | 25.02 |  |
| 101 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов  способом «перешагивание». Метание мяча  *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с раз-бега; метать мяч  на дальность с разбега | Текущий | 29.05 |  |
| 102 | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов  способом «перешагивание». Метание мяча  *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Спортивные игры. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с раз-бега; метать мяч  на дальность с разбега | Текущий | 30.05 |  |