

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство Образования и науки Республики Северная Осетия-**

**Алания**

**Управления образования администрации местного самоуправления г.**

**Владикавказ РСО-Алания**

**МБОУ СОШ №41**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
учителей

Годжиева Ж.Б.  
от 28.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

Манукова М.Р.  
от 28.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ  
№41 г. Владикавказ

Цебреева Э.К.  
Приказ № 150/3  
от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 7 классов**

**на 2023-2024 год**

**Составитель: Кудухов Вячеслав Феликсович учитель физической культуры**

**г. Владикавказ 2023**

## **«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 Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- ✓ Приказ Минобрнауки 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 №576 от 08.06.2015г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию»;
- 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, профилактики 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 7кл**

№ /п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	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	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Баскетбол	24
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

### **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,

кровообращения. 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» направлено 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	
1	Спринтерский 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.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	
2		Совершенствован	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.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	
3		Совершенствован	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	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	
4		Совершенствован	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	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	
5		Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Игра	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	
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. Игра	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	
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	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	
8		Комбинированный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5	<b>Уметь:</b> прыгать в дли-	

			шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	ну с разбега; метать мяч на дальность	
9		Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	
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.	<b>Уметь:</b> пробегать 1500 м	
11		Комбинированный	Бег (1500 м). Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	<b>Уметь:</b> пробегать 1500 м	
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	
13		Совершенствований	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	
14		Совершенствований	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	
15		Совершенствований	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	
16		Совершенствований	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	
17		Совершенствований	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	

18		Совершенствовани я	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
19		Совершенствовани я	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
20		Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
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	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе
22		Совершенствовани е	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	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе
23		Совершенствовани е	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	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе
24		Совершенствовани е	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	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе

25		Совершенствован ие	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне). Эстафеты. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в вися
26		Учетный	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке (бревне) и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в вися	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в вися
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	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок
28		Совершенствован ие	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок
29		Совершенствован ие	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Вы- полнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок
30		Совершенствован ие	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок
31		Совершенствован ие	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок
32		Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный



				прыжок	
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	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	
34		Совершенствован ие	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	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения раз-дельно и в комбинации	
35		Совершенствован ие	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	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения раз-дельно и в комбинации	
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	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения раз-дельно и в комби-нации; лазать по канату в два приема	
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	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	
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	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	

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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
40		Совершенствован ия	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
41		Совершенствован ия	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
43		Совершенствован ия	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
44		Совершенствован ия	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
45		Совершенствован ия	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам
46		Совершенствован ия	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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам

			площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам		
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	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	
48		Совершенствован ия	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	
49		Совершенствован ия	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	
50		Совершенствован ия	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	
51		Совершенствован ия	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	
52		Совершенствован ия	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	
53		Совершенствован ия	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	
54		Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	
55		Совершенствован ия	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	

			свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
56		Совершенствован ия	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	
57		Совершенствован ия	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	
58		Совершенствован ия	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	
59		Совершенствован ия	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам	
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	

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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам
66		Комбинированный	Передвижения игрока. Повороты с мячом.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по

			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	упрощенным правилам	
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
71		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по	

			руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам	
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 ( $2 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
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 ( $2 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
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 ( $2 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
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 ( $2 \times 2$ , $3 \times 3$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
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 ( $2 \times 2$ , $3 \times 3$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
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 ( $2 \times$	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	

			1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
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	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
84		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по	



			сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания ( $3 \times 1$ , $3 \times 2$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам	
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 ( $2 \times 1$ , $3 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
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 ( $2 \times 1$ , $3 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
87		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 ( $3 \times 1$ , $3 \times 2$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
88		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 ( $2 \times 2$ , $3 \times 3$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
89		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 ( $2 \times 2$ , $3 \times 3$ ). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам	
90	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	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	

91		Совершенствован ия	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра «Перестрелка а». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
92		Совершенствован ия	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра «Перестрелка а». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
93		Совершенствован ия	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
94		Совершенствован ия	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Подвижная игра «Перестрелка а». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
95		Совершенствован ия	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
96		Совершенствован ия	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
97		Совершенствован ия	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
98		Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)
99	Сприн- терский бег, эстафетный бег (5 ч)	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.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
100		Совершенствован ия	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.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)
101		Совершенствован	Высокий старт (20–40 м). Бег по	<b>Уметь:</b> бегать

		ия	дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Спортивные игры.	с максимальной скоростью (60 м)	
102		Совершенствован ия	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.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	
103		Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60 м)	
104		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.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	
105		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.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	