

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Степновская средняя общеобразовательная школа»
Ленинского муниципального района Волгоградской области

«Согласовано»
На заседании МО рекомендовано
к утверждению
Протокол № 1 от 27.08.2020г.
Руководитель МО *Мору*

Утверждено:

Директор МКОУ «Степновская СОШ»

приказ № 96 от 27.08.2020г.

Соколова Н.Г.



Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
(базовый уровень) для 7-8 класса
учителя Физкультуры МКОУ
«Степновская средняя общеобразовательная школа»
Ленинского муниципального района Волгоградской области
Махмудовой Любови Шухратовны

2020- 2021 учебный год

Рабочая программа

по физической культуре

Уровень общего образования – 7-8 класс

Количество часов: 70.

Учитель: Махмудова Любовь Шухратовна.

Программа разработана в соответствии с ФГОС. Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, примерная программа по учебным предметам. Просвещение.

1. Пояснительная записка

Учебный план 6-8-х классов сформирован на основании следующих документов федерального и регионального уровня:

Законы:

1.ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г №273-ФЗ

2.ФЗ от 01.12.2007 №309 (ред. От 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»

За основу взята программа «Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 класс» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевич Москва, «Просвещение».

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

-О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

-О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Данный учебный предмет имеет свою **цель:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

-Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

-Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

-Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение физической культуры в основной школе имеет особую значимость:

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и корригирующей направленностью;

-воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

-освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

-приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

Учебный предмет «Физическая культура» ведется с 1 по 11 класс. Программа делится на две части **базовую и вариативную**.

Базовая часть – выполняет обязательный минимум по предмету.

Вариативная часть - часть включает в себя программный материал по волейболу и баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

Учитывается принцип достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы «основы знаний о физической культуре» (информационный комплект учебного материала), «способы физической деятельности» (операционный компонент), «физическое совершенствование» (мотивационный компонент учебной программы).

Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному. Что задает определенную логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения. В разделе «Общая физическая подготовка» и «Технико-тактическая подготовка в зависимости от климатических условий (бесснежные зимы) материально-технической оснащенности школы (отсутствие бассейна) заменяется лыжная подготовка на кроссовую подготовку, единоборства - на спортивные игры.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Курс «Физическая культура» изучается в 7-8 классе из расчёта 2 ч в неделю 70 ч.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
		70ч
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	21
3	Гимнастика с основами акробатики	14
4	Баскетбол	10
5	Волейбол	10
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		35
Итого		70

Календарно-тематическое планирование

7-8 классы

№ урока	Наименование раздела. Тема урока.	Тип урока	Элементы содержания. Основные виды учебной деятельности.	Спортивное оборудование	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
1.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Ходьба и бег. ОРУ. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Олимпийский урок на тему: « Олимпийская летопись» Теоретические сведения. Обращение к ПДД.	Эстафетные палочки, секундомер, футбольный мяч, волей-больные мячи	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60м)	Текущий	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа
2.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Совершенствования	Ходьба и бег. ОРУ. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения.	Эстафетные палочки, секундомер, футбольный мяч, волей-больные мячи	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Упражнения на пресс

			Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Теоретические сведения.	мячи			
3.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Теоретические сведения. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями	Эстафетные палочки, секундомер, футбольный мяч, волей-больные мячи	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Учетный Оценка техники бега на 30 м	Упражнения на гибкость
4.	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Совершенствования	Ходьба и бег. ОРУ. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Теоретические сведения.	Эстафетные палочки, секундомер, футбольный мяч, волей-больные мячи	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Упражнения на силу
5.	Легкая атлетика. Спринтерский бег,	Контроль-	Ходьба и бег. ОРУ. Бег на результат (60 м). Специальные беговые	Эстафетные палочки, секундомер,	Уметь: бегать с максимальной	Учетный Оценка техники бега на	Упражнения на гибкость

	эстафетный бег.	ный	упражнения. Развитие скоростных качеств. Теоретические сведения. Сдача норм ГТО. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями	футбольный мяч, волей-больные мячи	скоростью (60 м)	60 м	
6.	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Комбини- рованный	Ходьба и бег. ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Теоретические сведения.	Мячи для метания, секундомер, футбольные мячи, волейболь-ные мячи.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
7.	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Контроль- ный	Ходьба и бег. ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Теоретические сведения. Работа с	Мячи для метания, секундомер, футбольные мячи, волейболь-ные мячи	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Учетный Оценка техники метания малого мяча	Упражнения на координацию движений

			учащимися с особыми медицинскими показаниями				
8.	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Комбинированный	Ходьба и бег. ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Теоретические сведения.	Мячи для метания, секундомер, футбольные мячи, волейболь-ные мячи	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Текущий	Упражнения на пресс
9.	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Теоретические сведения. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями	Мячи для метания, секундомер, футбольные мячи, волейболь-ные мячи	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Учетный Оценка техники прыжка в длину	Упражнения на силу
10.	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбини-рованный	Ходьба и бег. ОРУ. Бег (1500 м). Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Теоретические сведения.	Секундомер, футбольные, волейболь-ные мячи.	Уметь: пробегать 1500 м	Без учета времени	Сгибание разгибание рук в упоре лежа

11.	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ. Бег (1500 м). Спортивная игра. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Теоретические сведения. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями	Секундомер, футбольные, волейболь-ные мячи.	Уметь: пробегать 1500 м	Учетный Оценка техники бега на 1000 м	Упражнения на силу
12.	Гимнастика. (18ч) Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Разучива-ние ново-го мате-риала	Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения.	Гимнастические палки, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастичес-кие брусья.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Упражнения на координа-цию движений
13.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Совершенствование	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в	Гимнастичес-кие перекладина, брусья, скамейки, баскетболь-ные мячи.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в	Текущий	Упражнения со скакалкой

			весе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Теоретические сведения.		весе		
14.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Совершенствование	Ходьба и бег. ОРУ с обручами. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Теоретические сведения. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями	Гимнастичес-кие перекладина, брусья, скамейки, обручи.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Учетный Оценка техники подтягивания	Упражнения на гибкость
15.	Гимнастика. Висы. Строевые	Совершенствование	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем	Гимнастичес-кие перекладина, брусья, скамейки, баскетболь-ные	Уметь: выполнять строевые приемы;	Текущий	Упражнения на пресс

	упражнения		переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Теоретические сведения.	мячи	упражнения в висе		
16.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Совершенствование	Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Теоретические сведения.	Гимнастичес-кие перекладина, брусья, скамейки, палки.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Текущий	Упражнения на координацию движения

17.	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе. Теоретические сведения. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями	Скакалки, гимнастические скамейки, перекладина.	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе	Учетный Оценка техники упражнения на гибкость	Упражнения на гибкость
18.	2 четверть Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения (бч)	Обучающий	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Теоретические сведения.	Скакалки, гимнастический козел, маты, мостик, дорожка для разбега.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий	Упражнения на координацию движений
19.	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения	Совершенствования	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Теоретические сведения.	Баскетбольные мячи, гимнастический козел, дорожка для разбега, мостик, гимнастические маты.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Учетный оценка техники выполнения комплекса ОРУ	Прыжки со скакалкой

			Олимпийский урок на тему: «Донские Олимпийцы» Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями				
20.	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения	Совершенствования	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Теоретические сведения.	Баскетбольные мячи, гимнастический козел, дорожка для разбега, мостик, гимнастические маты.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий	Упражнения на пресс
21.	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения	Совершенствования	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Теоретические сведения.	Скакалка, гимнастический козел, дорожка для разбега, мостик, гимнастические маты.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий	Упражнения на силу
22.	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения	Контрольный	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	Скакалка, гимнастический козел, дорожка для разбега, мостик, гимнастические маты.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Учетный Оценка техники упражнения	Упражнения на гибкость

			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Теоретические сведения. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями	маты.		ния на пресс	
23.	Гимнастика. Опорный прыжок, строевые упражнения	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение опорного прыжка. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Теоретические сведения. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями	Гимнастический козел, палки, дорожка для разбега, мостик, гимнастические маты.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Учетный Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Упражнения на координацию движений
24.	Гимнастика Акробатические упражнения. Лазание (6 ч)	Обучающий	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Теоретические сведения.	Гимнастические маты, канат для лазанья, баскетбольные мячи.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий	Прыжки со скакалкой

25.	Гимнастика. Акробатичес-кие упражнения. Лазание	Комплек- с- ный	Ходьба и бег. ОРУ с обручами. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Теоретические сведения.	Гимнастичес-кие маты, канат для лазанья, обручи.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раз-дельно и в комбинации	Текущий	Упражнения на силу
26.	Гимнастика. Акробатичес-кие упражнения. Лазание	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Теоретические сведения.	Гимнастичес-кие маты, канат для лазанья, гимнастичес-кие палки.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раз-дельно и в комбинации	Учетный Оценка техники выполнения акробатических упражне-ний.	Упражнения на пресс
27.	Гимнастика Акробатичес-кие упражнения. Лазание	Комплек-с-ный	Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	Гимнастичес-кие маты, канат для лазанья, гимнастичес-кие палки.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раз-дельно и в комбинации; ла-зать по канату в	Текущий	Упражнения на силу

			Лазание по канату в три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Теоретические сведения.		два приема		
28.	Гимнастика. Акробатичес-кие упражнения. Лазание	Комбинированный	Ходьба и бег. ОРУ с обручами. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Теоретические сведения.	Гимнастичес-кие маты, канат для лазанья, обручи.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Текущий	Упражнения на гибкость
29.	Гимнастика. Акробатичес-кие упражнения. Лазание	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ с обручами. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Теоретические сведения. Работа с учащимися с особыми	Гимнастичес-кие маты, канат для лазанья, обручи.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема	Учетный Оценка техники лазание по канату	Упражнения на координацию движений

			медицинскими показаниями				
30.	Баскетбол (17 ч) Передача мяча двумя руками от груди на месте с сопротивлением	Комбинированный	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. 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. Теоретические сведения.	Баскетбольные мячи, гантели.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Прыжки со скакалкой
31.	Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди на месте с сопротивлением	Комплексный	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. 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	Баскетбольные мяч, набивные мячи.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Упражнения на силу

			отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.				
32	Баскетбол Ведение мяча на месте со средней высотой отскока	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. 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. Правила баскетбола. Теоретические сведения. Работа с учащимися с особыми медицинскими показаниями	Баскетболь-ные мячи, гантели.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Учетный Оценка техники Поворо-тов с мечом.	Упражнения на пресс
33.	3 четверть Баскетбол Бросок мяча в	Комбинированный	Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание	Баскетболь-ные мячи, гимнастические	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	Упражнения На силу

	движении двумя руками от головы.		<p>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.</p> <p>Теоретические сведения. Олимпийский урок на тему: «Олимпиада Сочи – 2014»</p>	палки.	правилам		
34.	<p>Баскетбол</p> <p>Бросок мяча в движении двумя руками от головы.</p>	Комбинированный	<p>Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте</p>	Баскетбольные мячи, гимнастические палки.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Упражнения на координацию движений

			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.				
35.	Баскетбол Ведение мяча в движении изменением направления	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. 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. Работа с учащимися с особыми медицинскими	Баскетболь-ные мячи, набивные мячи.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Учетный Оценка техники ведения мяча в движении с раз-ной высотой отскока	Сгибание разгибание рук в упоре лежа

			показаниями				
36.	Баскетбол Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	Комбини-рованный	Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. 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. Теоретические сведения.	Баскетболь-ные мячи, гимнастичес-кие палки.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Упражнения на пресс
37.	Баскетбол Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ с обручами. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя	Баскетболь-ные мячи, набивные мячи.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Учетный Оценка техники Броска мяча по кольцу.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа

			руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
38.	Баскетбол. Быстрый прорыв (2 x 1).	Комбинированный	Ходьба и бег. ОРУ с обручами. 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 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Баскетбольные мячи, обручи.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Упражнения на силу
39.	Баскетбол Бросок мяча двумя руками от головы с места, с сопротивлением	Контрольный	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. 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 x 1).	Баскетбольные мячи, набивные мячи, гантели.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Учетный Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Сгибание разгибание рук в упоре лежа

			Учебная игра. Развитие координационных способностей. Теоретические сведения.				
40.	Баскетбол Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении	Комбинированный	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. 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 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Теоретические сведения.	Баскетболь-ные мячи, набивные мячи, гантели.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Упражнения на пресс
41.	Баскетбол Передачи мяча в тройках со сменой места	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. 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 x], 3	Баскетболь-ные мячи, набивные мячи, гантели.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Учетный Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места	Упражнения на гибкость

			<p>х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Теоретические сведения.</p>				
42.	<p>Баскетбол</p> <p>Техника штрафного броска</p>	Комбинированный	<p>Ходьба и бег. ОРУ с мячами. 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 х 2, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Теоретические сведения.</p>	Баскетбольные мячи, набивные мячи, гантели.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
43.	<p>Баскетбол</p> <p>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением</p>	Комбинированный	<p>Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с</p>	Баскетбольные мячи, набивные мячи, гантели.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Упражнения на пресс

			сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 к2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Теоретические сведения.				
44.	Баскетбол Штрафной бросок.	Комбинированный	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. 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 к2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Теоретические сведения.	Баскетболь-ные мячи, набивные мячи, гантели, скакалки.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Упражнения на силу
45.	Баскетбол Штрафной бросок. Учебная игра.	Комбини-рованный	Ходьба и бег. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной	Баскетболь-ные мячи, набивные мячи, гантели.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Многоскоки

			<p>рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 x 1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Теоретические сведения.</p>				
46.	<p>Баскетбол</p> <p>Техника штрафного броска</p>	Контроль-ный	<p>Ходьба и бег. ОРУ с обручами. 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 x 1, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Теоретические сведения.</p>	Баскетболь-ные мячи, набивные мячи, гантели, обручи.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	Учетный Оценка техники штрафного броска	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
47.	<p>Волейбол (16ч)</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками в парах</p>	Обучаю-щих	<p>Ходьба и бег. ОРУ с обручами. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя</p>	Волейболь-ные мячи, обручи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Упражнения на пресс

	через сетку.		прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках. Теоретические сведения.				
48.	Волейбол Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ с обручами. 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. Теоретические сведения.	Волейболь-ные мячи, обручи	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Учетный Оценка техники Подтягивания на перекла-дине	Упражнения на гибкость
49.	Волейбол Нижняя прямая подача мяча.	Совершенствование	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. 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. Теоретические	Волейболь-ные мячи, скакалки, набивные мячи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Сгибание разгибание рук в упоре лежа

			сведения.				
50.	Волейбол Нижняя прямая подача мяча.	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. 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. Теоретические сведения.	Волейболь-ные мячи, набивные мячи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Учетный Оценка нижней прямой подачи мяча.	Упражнения на координацию движений
51.	Волейбол Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Комбинированный	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. 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. Теоретические сведения.	Волейболь-ные мячи, набивные мячи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Упражнения на гибкость
52.	Волейбол Прием мяча снизу двумя руками	Совершенствования	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах	Волейболь-ные мячи, набивные мячи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным	Учетный Оценка техники	Сгибание разгибание рук в упоре

	после подачи.		через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.		правилам	стойки и передвижений	лежа
53.	Волейбол Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	Совершенствования	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. 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. Теоретические сведения.	Волейболь-ные мячи, набивные мячи, скакалка.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Подтягивание
54.	4 четверть Волейбол Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Совершенствования	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. 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. Теоретические сведения. Олимпийский	Волейболь-ные мячи, набивные мячи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Упражнения на пресс

			урок на тему: «Где и когда зарождались олимпийские игры»				
55.	Волейбол Прием мяча двумя руками снизу в парах	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам.	Волейболь-ные мячи, набивные мячи, гимнастичес-кие палки.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Учетный Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
56.	Волейбол Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Совершенствования	Ходьба и бег. ОРУ с обручами. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика	Волейболь-ные мячи, набивные мячи, обручи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Упражнения на силу

			свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Теоретические сведения.				
57.	Волейбол Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. Теоретические сведения.	Волейболь-ные мячи, набивные мячи, гимнастичес-кие палки.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Учетный Оценка техники нападающего удара	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
58.	Волейбол мяча. Нападающий удар после подбрасывания партне-ром.	Совершенствования	Ходьба и бег. ОРУ с гимнастическими палками. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	Волейболь-ные мячи, набивные мячи, гимнастичес-кие палки.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Упражнения на пресс

			после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. Теоретические сведения.				
59.	Волейбол Нижняя прямая подача мяча	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ со скакалкой. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Теоретические сведения.	Волейболь-ные мячи, набивные мячи, скакалка	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Учетный Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
60.	Волейбол Нападающий удар после подбрасывания	Совершенствования	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по	Волейболь-ные мячи, набивные мячи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Упражнения на силу

			упрощенным правилам.				
61.	Волейбол Тактика свободного нападения.	Совершенствования	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. 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. Теоретические сведения.	Волейболь-ные мячи, набивные мячи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Упражнения на пресс
62.	Волейбол Игра по упрощенным правилам.	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ с мячами. 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.	Волейболь-ные мячи, набивные мячи.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	Учетный Оценка техники игры по упрощенным прави-лам	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
63.	Легкая атлетика	Совершенствования	Ходьба и бег. ОРУ. Высокий старт (20-40м).	Секундомер, эстафетные	Уметь: бегать с максимальной	Текущий	Упражнения

	(8ч) Спринтерс-кий бег, эстафетный бег		Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Теоретические сведения.	палочки.	скоростью (60 м)		на силу
64.	Легкая атлетика Спринтерс-кий бег, эстафетный бег	Совершенствования	Ходьба и бег. ОРУ. Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Теоретические сведения.	Секундомер, эстафетные палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Подтягивание
65.	Легкая атлетика Спринтерс-кий бег, эстафетный бег	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ. Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Теоретические сведения.	Секундомер, эстафетные палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Учетный Оценка техники бега на 30 м	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
66.	Легкая атлетика Прыжок в высоту. Метание малого	Комбинированный	Ходьба и бег. ОРУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов	Стойки для прыжков, планка для прыжков, мячи	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать	Текущий	Подтягивание

	мяча (5ч)		способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Теоретические сведения. Сдача норм ГТО.	для метания.	мяч на дальность с разбега		ние
67.	Легкая атлетика Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Комбинированный	П Ходьба и бег. ОРУ. прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Теоретические сведения.	Стойки для прыжков, планка для прыжков, мячи для метания.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Упражнения на силу

68.	Легкая атлетика Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Контроль-ный	Ходьба и бег. ОРУ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Теоретические сведения.	Стойки для прыжков, планка для прыжков, мячи для метания.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Учетный Оценка техники прыжка в высоту	Упражнения на пресс
69.	Легкая атлетика Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Комбинированный	П Ходьба и бег. ОРУ. рыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Теоретические сведения.	Стойки для прыжков, планка для прыжков, мячи для метания.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Упражнения на силу

70.	Легкая атлетика Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Комбинированный	<p>II Ходьба и бег. ОРУ. прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.</p> <p>Теоретические сведения.</p>	Стойки для прыжков, планка для прыжков, мячи для метания.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Упражнения на силу
-----	--	-----------------	---	---	--	---------	--------------------