**Рабочая программа по предмету «Физическая культура»**

**для 7 класса**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, примерной программы по физической культуре и авторской программы В.И. Ляха.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе итогового тестирования.

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне уче­ник должен знать/понимать:**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
* влияние оздоровительных систем физического воспитания на ук­репление здоровья, профилактику профессиональных заболева­ний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* способы закаливания организма и основные приемы массажа;

**уметь:**

* технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* проведения самостоятельных занятий по формированию телосло­жения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совер­шенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Двигательные умения, навыки и способности.**

**В циклических и ациклических локомоциях**: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину.

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

**В акробатических упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов и кувырок назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед в стойку на лопатках и кувырок назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**Опорные прыжки**: /юноши/ прыжок согнув ноги /козёл в ширину, высота 110-115 см./, девушки -прыжок ноги врозь/козёл в ширину высота 105-110 см./

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Баскетбол- ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля и передачи мяча.

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому троеборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Содержание учебного курса**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки ( в процессе уроков)**

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

**Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

**Культурно-исторические основы**. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания**. Самомассаж*.* Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

***Спортивные игры 27 часов.***

**7 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по волейболу. Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

***Гимнастика с элементами акробатики 24 часа.***

**7 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

***Легкая атлетика 51час.***

**7 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Практическая часть**

***Спортивные игры.***

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** Передача мяча над собой, во встречных ко­лоннах. Отбива­ние мяча кула­ком через сетку.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. При­ем подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером**.**

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Тактика свободного нападения. Позиционное на­падение с измене­нием позиций.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Баскетбол.**

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег с заданиями. Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки двумя шагами и прыжком, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, с шагом и сменой ног в движении. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Бросок мяча в движении после ловли.

**Техники владения мя­чом**: Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с изменением направления. Броски одной рукой с места. Штрафной бросок. Сочетание пройденных элементов.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** **мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на го­лове с согну­тыми ногами. **Девочки**: ку­вырок назад в полушпагат.

**Опорные прыжки**: /юноши/ прыжок согнув ноги /козёл в ширину, высота 110-115 см./, девушки -прыжок ноги врозь/козёл в ширину высота 105-110 см./

**Лазанье:** Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

**Равновесие.** Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега:** высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорени­ем до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномер­ном темпе**: девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места.

**Техника метания малого мяча:** Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 1 кг. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Отжимания из упора лёжа. Поднимание туловища из положения лёжа.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы.

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения  (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,4 и выше  6,4  6,1  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,7 и выше  6,5  6,2  6,1  6,1 | 6,3-5,8  6,2-5,6  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,3 и ниже  5,1  5,1  4,9  4,9 |
| Координацион  ные | Челночный бег 3х10, с | 11  12  13  14  15 | 10,0 и более  9,5  9,3  9,1  9,6 | 9,4-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,2 и выше  10,0  10,0  10,2  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,5-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| Скоростно-  силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 141 и ниже  146  150  160  163 | 154-173  158-178  167-190  180-195  183-205 | 186 и выше  191 и выше  205  210  220 | 123 и ниже  135  138  139  143 | 138-159  149-168  151-170  154-177  158-179 | 174 и выше  182  183  192  194 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  100  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | -5 и ниже  -3  -6  -4  -4 | 1-8  3-8  1-7  1-7  3-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | -2 и ниже  1  0  -2  -1 | 4-10  8-11  6-12  5-13  7-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 0  0  0  0  1 | 2-5  2-6  3-6  4-7  5-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.1 | Спортивные игры | 27 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 51 |
| 2 | Итого | 102 |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
К – полный комплект (для каждого ученика);  
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | Основная литература для учителя |  |
| 2 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
| 1.3 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2 | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | ф |
| 2.2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| 2.3 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | Д |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | Технические средства обучения |  |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| 5 | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.2 | Мячи: теннисные, набивные, баскетбольные, волейбольные. | К |
| 5.3 | Палка гимнастическая | К |
| 5.4 | Скакалка детская | К |
| 5.5 | Мат гимнастический | П |
| 5.6 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.7 | Рулетка измерительная | К |
| 5.8 | Коврики гимнастические | К |
| 5.9 | Массажные коврики | К |
| 5.10 | Аптечка | Д |

**Учебно-методический комплект**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

**Учебники:**

1. **Автор** В.И.Лях **Физическая культура 5 – 6 – 7 классы**

Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**Тематическое планирование для 7 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Тема урока** | **Месяц и число** | | **Домашнее задание** |
|  | **Раздел – легкая атлетика.** |  |  |  |
| 1 | Т/Б на уроках л/а. Развитие физических качеств. |  |  | Т/Б на уроках Л/А. |
| 2 | Беговая подготовка. |  |  | ОРУ |
| 3 | Метание мяча /сов-ие/. Бег на короткие дистанции. |  |  | ОРУ |
| 4 | Бег 30 метров – зачёт. Метание мяча на дальность /сов-ие/. |  |  | ОРУ |
| 5 | Развитие выносливости /бег 1000 метров/. |  |  |  |
| 6 | Развитие выносливости /бег 1000 метров/. |  |  | ОРУ |
| 7 | Метание мяча на дальность /сов./.Бег 60 метров-зачёт. |  |  | ОРУ |
| 8 | Бег 1000 метров на выносливость. |  |  | ОРУ |
| 9 | Метание мяча на дальность - зачёт. |  |  | ОРУ |
| 10 | Скоростно-силовая подготовка. |  |  | ОРУ |
| 11 | Поднимание туловища за 30 сек./сов./ |  |  | ОРУ |
| 12 | Поднимание туловища за 30 сек./сов./ Прыжок в длину с места /сов-ие/. |  |  | ОРУ |
| 13 | Наклон в перёд из полажения сидя /сов./.Силовая подготовка. |  |  | ОРУ |
| 14 | Наклон в перёд из положения сидя – зачёт. Силовая подготовка. |  |  | ОРУ |
| 15 | Прыжок в длину с места – зачёт. Челночный бег 6 х10 метров / сов./. |  |  | ОРУ |
| 16 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ |
| 17 | Развитие координации. Челночный бег 6 х10 метров - зачёт. |  |  | ОРУ |
| 18 | Силовое тестирование. |  |  | ОРУ |
| 19 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ |
| 20 | Развитие силовой выносливости. |  |  | ОРУ |
| 21 | Силовое тестирование. |  |  | ОРУ |
| 22 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ |
| 23 | Скоростно-силовая подготовка. |  |  | ОРУ |
|  | **Раздел-гимнастика** |  |  |  | |
| 24 | Силовая подготовка. |  |  | ОРУ | |
| 25 | Т/Б на уроках гимнастики. Силовая подготовка. |  |  | Т/Б на уроках гимнастики | |
| 26 | Изучение акробатической комбинации. |  |  | ОРУ | |
| 27 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ | |
| 28 | Сов-ие изученных элементов в акробатике. |  |  | ОРУ | |
| 29 | Акробатика комбинация –зачёт. Силовая подготовка. |  |  | ОРУ | |
| 30 | Развитие координационных способностей. |  |  | ОРУ | |
| 31 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ | |
| 32 | Комбинация из изученных элементов -зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 33 | Развитие физических качеств. |  |  | ОРУ | |
| 34 | Силовая подготовка. |  |  | ОРУ | |
| 35 | Опорный прыжок через козла .Силовая подготовка. |  |  | ОРУ | |
| 36 | Опорный прыжок через козла /обуч/. |  |  | ОРУ | |
| 37 | Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок через козла /закр./ |  |  | ОРУ | |
| 38 | Лазание по канату /обуч./ Опорный прыжок через козла / сов-ие/ |  |  | ОРУ | |
| 39 | Лазание по канату /обуч./ Опорный прыжок через козла / сов-ие/ |  |  | ОРУ | |
| 40 | Силовая подготовка. Опорный прыжок через козла–зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 41 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ | |
| 42 | Развитие физических качеств. |  |  | ОРУ | |
| 43 | Силовая подготовка. Лазание по канату /сов./ |  |  | ОРУ | |
| 44 | Силовое тестирование. |  |  | ОРУ | |
| 45 | Развитие двигательных качеств. Лазание по канату–зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 46 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ | |
| 47 | Скоростно-силовая подготовка. |  |  | ОРУ | |
|  | **Раздел – спортивные игры**. |  |  |  | |
| 48 | Т/Б на уроках спортивных игр. Сов-ие приёмов мяча в волейболе. |  |  | Т/Б на уроках спортивных игр. | |
| 49 | Сов-ие приёмов мяча. |  |  |  | |
| 50 | Сов-ие приёмов мяча двумя руками над собой.Заккр. подачи мяча через сетку. |  |  | ОРУ | |
| 51 | Сов. Приёма мяча двумя руками над собой. |  |  | ОРУ | |
| 52 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ | |
| 53 | Приём мяча двумя руками сверху -зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 54 | Развитие двигательных качеств. Сов. приёмов мяча над собой. |  |  | ОРУ | |
| 55 | Силовая подготовка. Приёмы мяча сверху и снизу /сов./ |  |  | ОРУ | |
| 56 | Подачи мяча через сетку /закр./.Приём мяча снизу – зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 57 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ | |
| 58 | Передачи мяча в паре через сетку-зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 59 | Подачи мяча через сетку /закр./ Сов. прёмов в волейболе. |  |  | ОРУ | |
| 60 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ | |
| 61 | Подачи мяча через сетку-зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 62 | Приёмы и передачи мяча в баскетболе. |  |  | ОРУ | |
| 63 | Передачи мяча в паре -зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 64 | Ведения мяча с изменением направления /сов./. |  |  | ОРУ | |
| 65 | Броски с ведения мяча /сов./ |  |  | ОРУ | |
| 66 | Ведения мяча с изменением направления /сов./.Броски мяча со штрафной линии /сов./. |  |  | ОРУ | |
| 67 | Ведения мяча с изменением направления – зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 68 | Развитие двигательных качеств. Штрафные броски /сов./ |  |  | ОРУ | |
| 69 | Штрафной бросок одной рукой от плеча-зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 70 | Ведение мяча восьмёркой -зачёт. Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ | |
| 71 | Штрафной бросок двумя руками от груди -зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 72 | Силовая подготовка. |  |  | ОРУ | |
| 73 | Силовая подготовка. |  |  | ОРУ | |
| 74 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ | |
|  | **Раздел – Лёгкая атлетика.** |  |  | ОРУ | |
| 75 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ | |
| 76 | Т/Б на уроках л/а. Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ | |
| 77 | Скоростно-силовая подготовка. |  |  | ОРУ | |
| 78 | Силовая подготовка. Челночный бег 3х10 метров /сов-ие/.Поднимание туловища за 30 сек.-зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 79 | Прыжок в длину с места /сов./.Силовая подготовка. |  |  | ОРУ | |
| 80 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ | |
| 81 | Челночный бег 3х10м-зачёт. Беговая подготовка. |  |  | ОРУ | |
| 82 | Наклон в перед из положения сидя /сов./. Прыжок в длину с места -зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 83 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ | |
| 84 | Челночный бег 6х10-зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 85 | Развитие выносливости. Силовая подготовка. |  |  | ОРУ | |
| 86 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ | |
| 87 | Силовое тестирование. |  |  | ОРУ | |
| 88 | Прыжок в лину с разбега /сов./. Бег 500 метроа. |  |  | ОРУ | |
| 89 | Беговая подготовка. Прыжок в длину с разбега /сов./ |  |  | ОРУ | |
| 90 | Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега -зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 91 | Беговая подготовка |  |  | . | |
| 92 | Беговая подготовка |  |  |  | |
| 93 | Метание мяча на дальность /сов./.Челночный бег 3х10 метров-зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 94 | Бег 1000 метров на выносливость. |  |  | ОРУ | |
| 95 | Беговая подготовка. |  |  |  | |
| 96 | Бег 30 метров-зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 97 | Метание мяча /сов./ Беговая подготовка. |  |  | ОРУ | |
| 98 | Метание мяча на дальность-зачёт. |  |  | ОРУ | |
| 99 | Скоростно-силовая подготовка. |  |  | ОРУ | |
| 100 | Бег 1000 метров на выносливость. |  |  | ОРУ | |
| 101 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ | |
| 102 | Развитие двигательных качеств. |  |  | ОРУ | |