

## Пояснительная записка

### Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014г. N1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования науки РФ от 17.12.2010г. N1897 "Об утверждении ФГОС основного общего образования"
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах.
5. Изменения в базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ, утвержденные приказом Минобразования России от 3 июня 2011 года №1994.
6. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г
7. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010г. N76н. "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования"
8. Распоряжение Комитета по образованию от 20.03.2019 г. № 796-р «О формировании Учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих образовательные программы общего образования, на 2019/2020 учебный год»
9. Распоряжение Комитета по образованию от 02.04.2019 г. № 1010-р «О формировании учебного графика государственных общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные образовательные программы в 2019/2020 уч. году»
10. Положение о рабочей программе ЧОУ «Академия»
11. Учебный план ЧОУ «Академия» на 2019/2020 уч. год

**Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

**Задачи:** 1.Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. развитие основных физических качеств.

4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

5.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

**Планируемые результаты. В результате освоения программы учащиеся должны:**

**Знать/ понимать**

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

-Требования безопасности на занятиях физической культурой;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений 2й общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технику – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

#### **Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности**

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовка к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты** здоровьесберегающая

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

**Формы организации деятельности учащихся** урок

**Типы уроков согласно ФГОС**

**Уроки с образовательно-познавательной направленностью** (УОПН) дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Эти уроки имеют свои особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части уходит на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

**Уроки с образовательно-обучающей направленностью (УООН)** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

**Уроки с образовательно-тренировочной направленностью (УОТН)** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа в учебном году). Планирование часов составлено с учетом примерного распределения учебного времени. Базовая часть (двигательная подготовка) составляет 84 учебных часа и представлена следующими разделами:

- легкая атлетика (21 час)

- гимнастика с элементами акробатики (18 часов)
- спортивные игры (18 часов)
- лыжная подготовка (18 час)
- элементы единоборств (9 часов)

Вариативная часть (18 часов учебного времени) представлена тематикой «Спортивные игры» (9 часов) и «Легкая атлетика» (9 часов). Таким образом, раздел «Спортивные игры», в который входят занятия по баскетболу (15 часов) и волейболу (12 часов) изучается в течение 27 часов (18 часов – базовая часть и 9 часов – вариативная), из которых 15 часов отведено на начало учебного года и 12 часов - на конец года. Раздел «Легкая атлетика» изучается в течение 30 часов (21 час – базовая часть и 9 часов – вариативная), из которых 15 часов отведено на начало учебного года и 15 на конец года. Такой выбор распределения учебного материала в планировании обусловлен погодными условиями местности.

Программа направлена на получение знаний, позволяющих ориентировать учащихся, формулировать их мотивы в познавательной и практической деятельности. Реализация программы способствует приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей с учетом развития организма.

Планирование обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, содействие развитию психических процессов.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

102 часа

**Знать: Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Баскетбол:** Помощь в судействе. 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.

**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.

№	Наименование раздела	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата
1	2	3	5	6		8	9	10
1.	<b>Легкая атлетика</b>	Введение в предмет	уопн	Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Беседа «Представление о темпе, скорости и объеме	Знать и соблюдать правила т/б.	Текущий	Комплекс 1	

	(17 часов)			легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, координационных способностей. Низкий старт до 30 м, прыжки с места. Бег 500м.				
2	Ходьба и бег	уоон	Бег 30 м (у). Челночный бег 3*10м, прыжки с места. Бег до 1000м.	Уметь пробегать короткую дистанцию, владеть техникой прыжка с/м.	Текущий	Комплекс 1		
3	Бег. Прыжки.	уоон	Прыжки с места (У). Метание малого мяча на дальность. Бег до 60 м с низкого старта.	Уметь пробегать 60 м, с н/старта с м/скоростью.	Текущий	Комплекс 1		
4	Метание	уоон	Метание малого мяча. Бег 70м с низкого старта. Челночный бег 3*10м.	метать м/м на дальность	Текущий	Комплекс 1		
5	Бег.	уоон	Бег 60 м (У). Метание малого мяча. Кросс 1500м.	Уметь пробегать короткие дистанции	Текущий	Комплекс 1		
6	Прыжки, метание	уоон	Метание малого мяча (У). Прыжки в длину с разбега.	Уметь прыгать и метать с\м	Текущий	Комплекс 1		
7	Метание	уоон	Прыжки в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность при отскоке с места, с шага.	Умение метать на дальность с/р.				
8	Прыжки	уоон	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места, с двух шагов. Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка.	Уметь прыгать в длину с 13 – 15шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
9	Прыжки	уотп	Прыжки в длину с разбега (У). Полоса препятствий.	Уметь прыгать в длину с 13 – 15шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
10.	Бег.	уоон	Бег 100 м. броски набивного мяча с шага, с 3-4 шагов вперед-вверх.	Уметь пробегать 100 м с макс, скоростью	Текущий	Комплекс 1		
11.	Прыжки	уоон	Бег 100 м на результат. Прыжки через скакалку. Силовая подготовка.	Уметь прыгать на время	Текущий	Комплекс 2		
12.	Бег.	уоон	Бег с препятствиями. Метание в	Уметь преодолевать	Текущий	Комплекс 1		



			стритбол.				
22.		уоон	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через «заслон». Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть, применять в игре тех, приёмы.	Текущий	Комплекс 2	
23.		уотн	Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте, в движении. Прорыв к щиту после выполнения двух шагов, броски в корзину. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Оценивать игровую ситуацию и значение партнера	Текущий	Комплекс 2	
24.		уоон	Ведение без сопротивления защитника, с сопротивлением, обманные движения, передачи, броски с различных точек. Мини-баскетбол.	Владеть мячом в движении	Текущий	Комплекс 2	
25.		уоон	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение, передача, бросок). Игра в баскетбол.	Владеть техникой игры	Текущий	Комплекс 2	
26.		уоон	Повороты с мячом, индивидуальная защита. Игра в нападении на одну корзину 4*4. 5*5, Штрафные броски.	Владеть техникой игры	Текущий	Комплекс 2	
27.		уоон	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	Освоить комбинации игры в б/б	Текущий	Комплекс 2	
28.		уоон	Жонглирование мячом. Комбинации и освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Стритбол.	Уметь выполнять ф-ции судьи.	Текущий	Комплекс 2	
29.		уоон	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Судейство	Текущий	Комплекс 2	
30.		уоон	Штрафной бросок (У). Игра в	Выполнять штрафной	Текущий	Комплекс 2	

				стритбол.	бросок.			
31.			уотн	Комбинации из освоенных элементов баскетбола. Игра в баскетбол.	Судейство	Текущий	Комплекс 2	
32.			уоон	Игра в баскетбол с соблюдением правил.	Уметь владеть игровой ситуацией	Текущий	Комплекс 2	
33.	<b>Гимнастика (18 часов)</b>	Строевые упражнения	уопн	Т.Б. на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, страховка, помощь во время занятий. Строевая подготовка, упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.	Уметь оказать помощь во время занятий	Текущий	Комплекс 3	
34.		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	уотн	Элементы акробатики (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»). Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	Уметь выполнять акробатические соединения	Текущий	Комплекс 3	
35.		Акробатика	уотн	Беседа «история возникновения Олимпийских игр, возрождение олимпийского движения». Элементы акробатики. Лазание по канату. Упражнения с гантелями, набивными мячами.	Уметь выполнять акробатические соединения	Текущий	Комплекс 3	
36.		Акробатика	уоон	Акробатические соединения. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. Силовая подготовка.	Уметь выполнять акробатические соединения	Текущий	Комплекс 3	
37.		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	уоон	Лазание по канату (У). Акробатические соединения из изученных элементов. Висы на перекладине (подъем переворотом, из вися на подколенках через	Уметь выполнять стр/упражнения	Текущий	Комплекс 3	



				стойку на руках, опускание в упоре присев). Девочки - упражнения на брусьях.				
38.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	уотн	Акробатические соединения (У). Упражнения на перекладине (м), на брусьях (д). Силовая подготовка.	Уметь выполнять акробатические соединения	Текущий	Комплекс 3		
39.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	уотн	Опорный прыжок. Упражнения на брусьях (д), на перекладине (м). Упражнения на гибкость.	Уметь выполнять упр., на брусьях	Текущий	Комплекс 3		
40.	Акробатика	уоон	Упражнения на перекладине (У), упражнения на брусьях (У) Опорный прыжок.	Уметь выполнять упр.. на брусьях, перекладине.	Текущий	Комплекс 3		
41.	Акробатика	уоон	Строевая подготовка. Круговая тренировка. Опорный прыжок.	Уметь выполнить акр/соединения (6-8)	Текущий	Комплекс 3		
42.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	уоон	Опорный прыжок (У). упражнения на бревне (д), упражнения на брусьях (м), упражнения на гибкость.	Уметь выполнять комплекс упр., на брусьях.	Текущий	Комплекс 3		
43.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	уотн	Подтягивание (У), упражнения на брусьях (м), упражнения на бревне (д).		Текущий	Комплекс 3		
44.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	уотн	Упражнения с гантелями, экспандерами. Упражнения на брусьях (У). упражнения на бревне (У).	Уметь выполнять упр.. с грузом на плечах.	Текущий	Комплекс 3		
45.	Строевые упражнения, лазание,	уоон	Упражнения с набивными мячами. Прыжки через скакалку (У). Круговая тренировка.		Текущий	Комплекс 3		

		прикладные упражнения						
46.		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	уоон	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (броски, ловля набивных мячей, скакалки, гимн, скамейки).	Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём	Текущий	Комплекс 3	
47.		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	уоон	Круговая тренировка. Тест на гибкость (У). Силовая подготовка.	Уметь преодолевать препятствия разными способами.	Текущий	Комплекс 3	
48.		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	уоон	Прыжки через скакалку за 2,5 мин (У). Полоса препятствий.	Уметь прыгать через скакалку на время	Текущий	Комплекс 3	
49.		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	уоон	Полоса препятствий (У).		Текущий	Комплекс 3	
50.		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	уоон	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря. Итоги занятий по гимнастике и акробатике.	Уметь выполнять упр., с гим/инвентарём	Текущий	Комплекс 3	
51.	<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>		уопн	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода,	Знать т/б , значение занятий л/с для здоровья.	Текущий	Комплекс 4	

				бесшажного хода.				
52.		Подъемы	уотн	Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять подъёмы.	Текущий	Комплекс 4	
53.		Ходьба на лыжах. торможение	уотн	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	Уметь выполнять торможение.	Текущий	Комплекс 4	
54.		Ходьба на лыжах.	уотн	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	Уметь уходить с лыжни в движ.	Текущий	Комплекс 4	
55.		Спуски. Прохождение дистанции	уотн	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Уметь применять на дистанции изученные ходы.	Текущий	Комплекс 4	
56.		Прохождение дистанции	уотн	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.		Текущий	Комплекс 4	
57.		Подъемы и спуски	уотн	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»		Текущий	Комплекс 4	
58.		Прохождение дистанции	уоон	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью	Текущий	Комплекс 4	
59.		Ходьба на лыжах.	уоон	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Уметь пройти дистанцию с применением	Текущий	Комплекс 4	

				изученных ходов.			
60.	Ходьба на лыжах.	уоон	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	Уметь показать и объяснить одношажный ход.	Текущий	Комплекс 4	
61.	Прохождение дистанции	уотн	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	Владеть техникой.	Текущий	Комплекс 4	
62.	Повороты	уотн	Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».		Текущий	Комплекс 4	
63.	Повороты	уотн	Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	Уметь выполнять повороты переступанием	Текущий	Комплекс 4	
64.	Ходьба на лыжах.	уоон	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.	Уметь преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 4	
65.	Повороты	уоон	Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.		Текущий	Комплекс 4	
66.	Прохождение дистанции	уоон	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).		Текущий	Комплекс 4	
67.	Подъемы и спуски	уоон	Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».		Текущий	Комплекс 4	
68.	Прохождение	уоон	Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной	Уметь передвигаться на	Текущий	Комплекс 4	

		е дистанции		подготовке.	лыжах.			
69.	<b>Элементы единоборств (6 часов)</b>		уопн	Правила поведения. Виды единоборств. Оказание первой помощи при ушибах, растяжении мышц и т.д. стойка, перемещение. Захват рук, туловища. Игра «Бой петухов».	Умение оказать помощь при ушибах	Текущий	Комплекс 5	
70.		Борьба за предмет	уоон	Освобождение от захватов, перемещение. Игра «Борьба за предмет».		Текущий	Комплекс 5	
71.		Борьба за предмет	уоон	Упражнения по овладению приемами страховки. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах».		Текущий	Комплекс 5	
72.			уоон	Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Вытолкни из круга», «Бой петухов».		Текущий	Комплекс 5	
73.		Приемы борьбы	уоон	Борьба за предмет. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах».	Знать приёмы страховки	Текущий	Комплекс 5	
74.		Стойки, перемещения, захваты, освобождения	уоон	Игровой урок. Повторение элементов единоборств, используя изученные игры.	Владеть стойками, перемещениями, захватами, освобождениями.	Текущий	Комплекс 5	
75.		<b>Волейбол (12 часов)</b>		уопн	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка игрока. Перемещение боком, спиной приставными шагами. Передача над собой, партнеру, прием снизу, нижняя передача партнеру. Нижняя подача, прием. Игра 3*3 на 0,5 спортзала..	Знать правила игры	Текущий	Комплекс 6

76.		уотн	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением. Передача верхняя, стоя спиной к партнеру, нижняя передача. Игра по упрощенным правилам.	Уметь владеть мячом в парах.	Текущий	Комплекс 6	
77.		уоон	Совершенствование изученных элементов волейбола. Верхняя передача в паре (У). Нижняя подача. Игра в волейбол.	Владеть ниж/подачей.	Текущий	Комплекс 6	
78.		уоон	Нижняя подача через сетку. Чередование приемов, передач сверху, над собой, снизу. Игра в волейбол.	Владеть ниж/подачей.	Текущий	Комплекс 6	
79.		уоон	Приемы снизу в паре (У). Верхняя подача мяча (работа у стенки), прием. Отбивание мяча кулаком, через сетку. Игра в волейбол.	Уметь играть по упрощ/правилам	Текущий	Комплекс 6	
80.		уоон	Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3- 4.Игра.	Применять технич/приёмы	Текущий	Комплекс 6	
81.		уоон	Нижняя подача (У), работа в паре, тройках. Игра	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.	Текущий	Комплекс 6	
82.		уоон	Отбивание кулаком через сетку. Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу. Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.	Тактические действия	Текущий	Комплекс 6	
83.		уоон	Отбивание кулаком через сетку (У). Совершенствование ин технике перемещений и владения мячом (приемы, передачи, подачи).		Текущий	Комплекс 6	
84.		уоон	Подача любым способом в заданные точки, прием подач, передачавзону3-4,3-2.		Текущий	Комплекс 6	

85.			уоон	Учебно-тренировочная игра. Жесты судьи (привлечение к судейству учащихся).	Умение судить по упрощённым правилам.	Текущий	Комплекс 6	
86.			уотн	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу. Задача на следующий урок.		Текущий	Комплекс 6	
87.	<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>	Бег	уопн	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Основы правильной техники в беге, прыжках, метании. Низкий старт, стартовый разгон, бег 30м. Прыжки с места.	Знать технику безопасности	Текущий	Комплекс 7	
88.		Бег, прыжки	уотн	Низкий старт. Бег 70-80 м. Прыжки с места (У).		Текущий	Комплекс 7	
89.		Бег	уоон	Бег 30 м (У). Метание малого мяча. Кросс 500м (д), 1000 м (м).	Уметь пробегать дистанцию 1000м.	Текущий	Комплекс 7	
90.		Ходьба и бег, метание	уоон	Челночный бег 3*10 м (У). Полоса препятствий. Метание малого мяча с 3-4 шагов разбега на дальность.	Уметь бегать на время.	Текущий	Комплекс 7	
91.		Метание и бег	уоон	Метание малого мяча (У). Кросс 1000м (д), 1500м (м).	Уметь пробегать дистанцию до 1500м.	Текущий	Комплекс 7	
92.		Прыжки	уоон	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Подтягивание (У). Бег 100м.	Уметь выполнять бег с мак/скоростью	Текущий	Комплекс 7	
93.		Прыжки	уоон	Броски набивного мяча вперед-вверх на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе	Уметь бежать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 7	
94.		Прыжки	уоон	Прыжки в длину с разбега (У). Бег 2000м (м), 1500м (д).	Уметь бежать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 7	
95.			уоон	Ловля набивного мяча в парах, полоса препятствий. Равномерный бег до 10 мин.		Текущий	Комплекс 7	
96.		Бег	уоон	Эстафеты, старты из различных положений, прыжки через	Уметь преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 7	

				препятствия.				
97.	Бег	уоон	6-минутный бег (У), игра по желанию учащихся.		Текущий	Комплекс 7		
98.	Бег	уоон	Бег 100 м (У). Полоса препятствий.	Уметь преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 7		
99.	Бег	уоон	Эстафетный бег. Силовая подготовка. Игра в футбол (м), волейбол (д).		Текущий	Комплекс 7		
100	Бег	уотн	Эстафеты. Полоса препятствий.	Уметь преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 7		
101	Бег	уотн	Эстафеты. Полоса препятствий.		Текущий			
102	Бег	уотн	Индивидуальные задания на лето. Игры по желанию учащихся.		Текущий	Комплекс 7		