









ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре

для учащихся 7 классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Ком­плексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязатель­ный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. : Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базо­вую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонен­том учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Ба­зовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный ма­териал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

В 6-7 классе за счёт кроссовой подготовки, добавлен модуль по ОБЖ.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освое­ния умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень фи­зической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | **Базовая** часть | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 | 9 | 9 | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Баскетбол | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 3 | Модуль по ОБЖ |  | 9 | 9 |  |  |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, спо­собы саморегуляции и самоконтроля.

1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на фи­зическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигатель­ных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими уп­ражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреж­дение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физи­ческих упражнении, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холод­ные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

1. Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. 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.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, раз­витие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гим­настических упражнений.

1. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнова­ний по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1. Кроссовая подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасно­сти при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**2.Демонстрировать следующие показатели:**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **Бег 30 м, секунд** | 4,9 | 5,6 | 6,0 | 5,0 | 5,7 | 6,2 |
| **Бег 1000м, мин** | 4,17 | 5,04 | 6,10 | 4,57 | 5,51 | 7,07 |
| **Прыжки  в длину с места** | 200 | 165 | 145 | 190 | 155 | 135 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | 7 | 5 | 2 | 20 | 11 | 4 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 24 | 19 | 10 | 19 | 10 | 5 |
| **Наклоны  вперед из положения сидя** | 12 | 7 | 4 | 15 | 8 | 4 |
| **Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа.** | 31 | 19 | 12 | 28 | 18 | 11 |
| **Приседание** | 150 | 120 | 100 | 130 | 105 | 95 |
| **Челночный бег 3х10** | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.1 |
| **Прыжки через скакалку за 1 мин.** | 90 | 80 | 70 | 100 | 60 | 40 |
| **Метание мяча** | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| **Прыжки в длину с разбега** | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| **Прыжки в высоту с разбега** | 115 | 110 | 90 | 110 | 90 | 80 |
| **Кросс 1500 м** | 7.30 | 8.00 | 8.30 | 8.00 | 8.30 | 9.00 |

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреп­лению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям лю­бимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-Ф3 (ред. от 21.04.2011г.);
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель­ства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
* Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
* О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р

**Календарно-тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока  п/п | Тема урока | Тип урока | Требования к уровню  подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата | | |
| **1 четверть** | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | | | | | |
| 1 | И.О.Т. по л/а. Высокий старт. | Изучение нового материала | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | 01.09 | | |  |
| 2 | Высокий старт. Бег по дистанции. | Комбинированный | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | 04.09 | | |  |
| 3 | Высокий старт. Бег по дистанции. | Комбинированный | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | 05.09 | | |  |
| 4 | Высокий старт. Финиширование. | Комбинированный | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | 08.09 | | |  |
| 5 | Бег 60 м. Учёт. | Учётный | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | М.: «5»-9,5 с.; «4»-9,8с.; «3»-10,2с.; Д.: «5»-9,8 с.;«4»-10,4с,; «3»-10,9 с. | 11.09 | | |  |
| 6 | Прыжок в длину. Метание. | Изучение нового материала | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | 12.09 | | |  |
| 7 | Прыжок в длину. Метание. | Комбинированный | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | 15.09 | | |  |
| 8 | Прыжок в длину. Метание. | Комбинированный | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | 18.09 | | |  |
| 9 | Прыжок в длину. Учёт. | Учётный | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | М.: «5»-360 см;«4» - 340 см;«3» -320 см; д.: «5»-340 см; «4» - 320 см; «3» -300 | 19.09 | | |  |
| 10 | Бег 1500 м. Игра. | Комбинированный | Уметь: пробегать 1500 м | Без учета времени | 22.09 | | |  |
| 11 | Бег 1500 м. Игра. | Комбинированный | Уметь: пробегать 1500 м | Без учета времени | | 25.09 | |  |
|  |  |  | Баскетбол (14ч) |  | |  | |  |
| 12 | И.О.Т. по баскетболу. | Изучение нового материала | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | | 26.09 | |  |
| 13 | Передачи, остановки, повороты. | Совершенствование | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | | 29.09 | |  |
| 14 | Передачи, остановки, повороты. | Совершенствование | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | | 02.10 | |  |
| 15 | Передачи, ведение мяча. | Совершенствование | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | | 03.10 | |  |
| 16 | Передачи, ведение мяча. | Совершенствование | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | | 06.10 | |  |
| 17 | Передачи, ведение мяча. | Совершенствование | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой от­скока и изменени­ем направления | | 09.10 | |  |
| 18 | Броски в кольцо. | Совершенствование | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | | 10.10 | |  |
| 19 | Броски в кольцо. | Совершенствование | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | | 13.10 | |  |
| 20 | Броски в кольцо. Учебная игра. | Изучение нового материала | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | | 16.10 | |  |
| 21 | Броски в кольцо. Учебная игра. | Комбинированный | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | | 17.10 | |  |
| 22 | Броски в кольцо. Учебная игра. | Комбинированный | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | | 20.10 | |  |
| 23 | Быстрый прорыв. Учебная игра. | Комбинированный | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | | 23.10 | |  |
| 24 | Быстрый прорыв. Учебная игра. | Комбинированный | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | | 24.10 | |  |
| 25 | Быстрый прорыв. Учебная игра. | Комбинированный | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | | 27.10 | |  |
| **2 четверть** | | | | | | | | |
| **Гимнастика (18 ч.)** | | | | | | | | |
| 26 | И.О.Т. по гимнастике. | Изучение нового материала | Уметь: выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | Текущий | | 10.11 | |  |
| 27 | Упражнения в висах. | Комбинированный | Уметь: выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | Текущий | | 13.11 | |  |
| 28 | Упражнения в висах. | Комбинированный | Уметь: выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | Текущий | | 14.11 | |  |
| 29 | Упражнения в висах. Подтягивания. Учёт. | Учётный | Уметь: выполнять строе­вые приемы; упражнения в висе | Оценка техники выполнения  ви­сов. Подтягива­ния. М.: 8-6-3 р.;Д.: 19-15-8 р. | | 17.11 | |  |
| 30 | Упражнения в равновесии. | Изучение нового материала | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий | | 20.11 | |  |
| 31 | Упражнения в равновесии. | Комбинированный | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий | | 21.11 | |  |
| 32 | Упражнения в равновесии. | Комбинированный | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий | | 24.11 | |  |
| 33 | Упражнения в равновесии. | Комбинированный | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий | | 27.11 | |  |
| 34 | Акробатические упражнения. | Изучение нового материала | Уметь: выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации | Текущий | | 28.11 | |  |
| 35 | Акробатические упражнения. | Комбинированный | Уметь: выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации | Текущий | | 01.12 | |  |
| 36 | Акробатические упражнения. | Комбинированный | Уметь: выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации | Текущий | | 04.12 | |  |
| 37 | Акробатические упражнения. | Комбинированный | Уметь: выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации; ла­зать по канату в два приема | Текущий | | 05.12 | |  |
| 38 | Акробатические упражнения. | Комбинированный | Уметь: выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации; ла­зать по канату в два приема | Текущий 08.12 | | | |  |
| 39 | Акробатические упражнения. Учёт. | Учётный | Уметь: выполнять акроба­тические упражнения раз­дельно и в комбинации; ла­зать по канату в два приема | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | | | 11.12 |  |
| 40 | Опорный прыжок. | Изучение нового материала | Уметь: выполнять опор­ный прыжок | Текущий | | | 12.12 |  |
| 41 | Опорный прыжок. | Совершенствование | Уметь: выполнять опор­ный прыжок | Текущий | | | 15.12 |  |
| 42 | Опорный прыжок. | Совершенствование | Уметь: выполнять опор­ный прыжок | Оценка техники выполнения ком­плекса ОРУ | | | 18.12 |  |
| 43 | Опорный прыжок. | Учётный | Уметь: выполнять опор­ный прыжок | Оценка техники выполнения опор­ного прыжка | | | 19.12 |  |
| **Баскетбол (3ч.)** | | | | | | |  | |
| 44 | И.О.Т. по баскетболу. | Изучение нового материала | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | | | 22.12 |  |
| 45 | Ведение, передачи, броски. Учебная игра. | Комбинированный | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | | | 25.12 |  |
| 46 | Ведение, передачи, броски. Учебная игра. | Комбинированный | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | | | 26.12 |  |
| **3 четверть** | | | | | | | | |
| **Модуль ОБЖ (9ч)**  **Кроссовая подготовка (9 ч.)** | | | | | | | | |
| 47 | Чрезвычайные ситуации природного характера. Землетрясение. | Изучение нового материала | Знать: происхождение землетрясений, последствия, правила безопасного поведения при землетрясениях. | Текущий | | | 12.01 |  |
| 48 | Вулканы | Изучение нового материала | Знать: происхождение и виды вулканов, последствия извержения, меры по уменьшению потерь от извержений вулканов | Текущий | | | 15.01 |  |
| 49 | Оползни, сели, обвалы, снежные лавины | Изучение нового материала | Знать: последствия и меры по уменьшению потерь, правила безопасного поведения. | Текущий | | | 16.01 |  |
| 50 | Ураганы, бури, смерчи | Изучение нового материала | Знать: происхождение и виды, последствия, правила безопасного поведения при угрозе и во время ураганов, бурь и смерчей. | Текущий | | | 19.01 |  |
| 51 | Наводнения, цунами | Изучение нового материала | Знать: происхождение и виды наводнений, последствия, правила безопасного поведения. Происхождение и классификация цунами, последствия, прогнозирование, правила безопасного поведения | Текущий | | | 22.01 |  |
| 52 | Лесные и торфяные пожары | Изучение нового материала | Знать:происхождение и классификация, последствия, предупреждение, правила безопасного поведения | Текущий | 23.01 | | |  |
| 53 | Психологические основы выживания в чрезвычайных ситуациях природного характера | Изучение нового материала | Знать: характер и темперамент, психологические особенности поведения человека во время стихийного бедствия | Текущий | 26.01 | | |  |
| 54 | Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи | Изучение нового материала | Знать:правила наложения повязок, оказание помощи пострадавшим при переломах и их переноска | Текущий | 29.01 | | |  |
| 55 | Основы здорового образа жизни | Изучение нового материала | Знать:режим учебы и отдыха подростка | Текущий | 30.01 | | |  |
| 56 | И.О.Т. по кроссовой подготовке. | Изучение нового материала | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | Текущий | 02.02 | | |  |
| 57 | Равномерный бег 12 мин. | Комбинированный | Уметь: бегать в равномер­ном темпе(20 мин) | Текущий | 05.02 | | |  |
| 58 | Равномерный бег 12 мин. Игра. | Комбинированный | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | Текущий | 06.02 | | |  |
| 59 | Равномерный бег 12 мин. Игра. | Комбинированный | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | Текущий | 09.02 | | |  |
| 60 | Равномерный бег 13 мин. Игра. | Комбинированный | Уметь: бегать в равномер­ном темпе 20 мин) | Текущий | 12.02 | | |  |
| 61 | Равномерный бег 14 мин. Игра. | Комбинированный | Уметь: бегать в равномер­ном темпе(20 мин) | Текущий | 13.02 | | |  |
| 62 | Равномерный бег 14 мин. Игра. | Комбинированный | Уметь: бегать в равномер­ном темпе 20 мин) | Текущий | 16.02 | | |  |
| 63 | Равномерный бег 15 мин. Игра. | Комбинированный | Уметь: бегать в равномер­ном темпе (20 мин) | Текущий | 19.02 | | |  |
| 64 | Бег 2000 м.Учёт. | Совершенствование | Уметь: бегать в равномер­ном темпе(20 мин) | Без учета времени | 20.02 | | |  |
| **Баскетбол (8 ч.)** | | | | | | | | |
| 65 | И.О.Т. по баскетболу. | Изучение нового материала | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 26.02 | | |  |
| 66 | Передача мяча в тройках со сменой. | Комбинированный | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 27.02 | | |  |
| 67 | Передача мяча в тройках со сменой Учёт. | Учётный | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча в тройках со сме­ной места | 02.03 | | |  |
| 68 | Броски в кольцо, игра. | Комбинированный | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 05.03 | | |  |
| 69 | Броски в кольцо, игра. | Комбинированный | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 06.03 | | |  |
| 70 | Штрафной бросок. Игра. | Комбинированный | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 09.03 | | |  |
| 71 | Штрафной бросок. Игра. | Комбинированный | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 12.03 | | |  |
| 72 | Учебная игра. | Совершенствование | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | 13.03 | | |  |
| **Волейбол (4 ч.)** | | | | | | | | |
| 73 | Инструктаж Т.Б. по волейболу. | Изучение нового материала | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 16.03 | | |  |
| 74 | Передачи мяча. | Комбинированный | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 19.03 | | |  |
| 75 | Передачи мяча. | Комбинированный | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 20.03 | | |  |
| 76 | Передачи мяча. | Комбинированный | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 23.03 | | |  |
| **4 четверть** | | | | | | | | |
| **Волейбол (13 ч.)** | | | | | | | | |
| 77 | И.О.Т. по волейболу. Передачи мяча. Подача. | Изучение нового материала | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 02.04 | | |  |
| 78 | Передачи мяча. Подача. | Комбинированный | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 03.04 | | |  |
| 79 | Передачи мяча. Учёт. Подача. | Учётный | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники | 06.04 | | |  |
| 80 | Передачи мяча. Подача. | Комбинированный | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 09.04 | | |  |
| 81 | Передачи мяча. Учёт. | Учётный | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники приема мяча сни­зу двумя руками через сетку | 10.04 | | |  |
| 82 | Подача, нападающий удар. | Комбинированный | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 13.04 | | |  |
| 83 | Подача, нападающий удар | Комбинированный | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 16.04 | | |  |
| 84 | Подача. Учёт. | Учётный | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | 17.04 | | |  |
| 85 | Нападающий удар, игра. | Комбинированный | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 20.04 | | |  |
| 86 | Комбинация из освоенных элементов. Игра. | Комбинированный | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 23.04 | | |  |
| 87 | Комбинация из освоенных элементов. Игра. | Комбинированный | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 24.04 | | |  |
| 88 | Комбинация из освоенных элементов. Игра. | Комбинированный | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 27.04 | | |  |
| 89 | Комбинация из освоенных элементов. Игра. | Комбинированный | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | 30.04 | | |  |
| **Лёгкая атлетика (10 ч.)** | | | | | | | | |
| 90 | И.О.Т. по л/а. Метание. | Изучение нового материала | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | 04.05 | | |  |
| 91 | Прыжок в высоту. Метание. | Комбинированный | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | 07.05 | | |  |
| 92 | Прыжок в высоту. Метание. | Учётный | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: «5» - 35 м;«4» -30 м;«3» - 28 м; д.: «5»-28 м;«4»-24 м;«3» - 20 | 08.05 | | |  |
| 93 | Бег в равномерном темпе 1500 м | Комбинированный | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1500 м | Текущий | 11.05 | | |  |
| 94 | Бег в равномерном темпе 1500 м. | Комбинированный | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1500 м *(на результат)* | Текущий | 14.05 | | |  |
| 95 | Высокий старт. Челночный бег. | Комбинированный | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | 15.05 | | |  |
| 96 | Высокий старт. Челночный бег. | Комбинированный | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | 18.05 | | |  |
| 97 | Эстафеты. Челночный бег. | Комбинированный | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | 21.05 | | |  |
| 98 | Эстафеты. Челночный бег. | Совершенствование | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | 22.05 | | |  |
| 99 | Бег 60 м. Учёт. Эстафеты. | Учётный | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (60 м) | М.: М.: «5» -9,5 с.; «4»-9,8 с.; «3» - 10,2с.; Д.: «5»-9,8 с.; «4»- 10,4 с.; «3»-10,9 с. | 25.05 | | |  |