Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Объединенная средняя общеобразовательная школа №6 им. В.А. Сулева

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ОСОШ №6

им. В.А.Сулева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.В.Попова/

приказ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. № \_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

Уровень общего образования (класс): *основное общее образование, 7 класс*

Количество часов: 66, 6*7 часов*

Учитель: ***Бадиров И.З***

*Рабочая программа по предмету «Физическая культура», для учащихся 7 классов составлена на основе программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений (1-11 классы/ Автор-составитель В.И. Лях. А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2017 год.)*

*Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 7 класс; В.И. Лях. А.А. Зданевич – М.:Просвещение,2017 год.*

Год составления: август 2021г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 7 классе составлена по ФГОС второго поколения основного общего образования на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года;

-Федерального образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ №1897 от 17.12.2010 года;

-Приказа Министерства образования и науки РФ №1577 от 31.12.2015 г» О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ» №1897 от 17.12.2010 года»

-Примерной программы основного общего образования, составленной в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания 1 – 11 классов» (авторы: Лях В.И., Зданевич А.А., М.: Просвещение, 2017 год.

Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура», 5-7 класс. Автор М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2017 год.

-Учебному плану ОУ;

- Авторская программа основного общего образования, составленной в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11классов» (В.И Лях А.А Зданевич М.Просвещения. 2017), Программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений (1-11 классы /Автор-составитель В.И. Ляха. А.А Зданевича – М.: Просвещения, 2017 год.

.

В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ ОСОШ №6 им. В.А, Сулёва на 2021-2022 учебный год, наличием выходных и праздничных дней в 2021-2022 учебном году расписанием учебных занятий МБОУ ОСОШ №6 им. В.А, Сулёва в условиях пятидневной рабочей недели данная программа по физической культуре в 7 классе в 2021-2022 учебном году будет реализована в объёме **7а 66ч. 7б 67ч.**

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в школе предлагается использовать следующие учебники

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень программы | Программа | Тип классов | Количество часов | Учебники |
| Базовый | Типовая | 7 | 2 | Просвещение, 2017 год.  Физическая культура 5-7 кл.\ под ред. М.Я. Виленского. |

В программе В.И. Ляха и А.А. Зданевича программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент заменяется кроссовой подготовкой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура», направлена на достижение следующих целей: развитие физических качеств. воспитание бережного отношения к собственному здоровью, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, освоение системы знаний о занятиях физической культуры, приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Вариативная включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, волейбола. Программный материал усложняется по разделам за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков и 1 час урочного времени в 1 четверти.

Важной особенностью образовательного процесса школе является оценивание учащихся. Оценивание предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании 7 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже приведённых в таблице «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образовании.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 7 классах**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | Вид программного материала | **7 а класс** |
| 1 | ***Базовая часть*** | **40** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 6 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 7 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 7 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **26** |
| 2.1 | Спортивные игры | 10 |
| 2.2 | Региональный компонент | 16 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | Вид программного материала | **7 б класс** |
| 1 | ***Базовая часть*** | **40** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 6 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 7 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 7 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **27** |
| 2.1 | Спортивные игры | 10 |
| 2.2 | Региональный компонент | 17 |

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на одну руку, с |  |  |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Подтягивания в висе лёжа, кол-во раз  Подтягивания в висе, кол-во раз  Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз  Лазание по канату на расстояние 6м, с |  |  |
| Выносливость | Бег 1500 м |  |  |
| Координация | Последовательное выполнение 5 кувырков вперёд, с |  |  |

**Задачи** физического воспитания учащихся 7 классов **направлены**:

-на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

--развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний личной гигиены, правилах закаливания, профилактике нарушений осанки;

-углубленное представление об основных видах спорта;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

-составлять и выполнять комплексы утренней и корригирующей гимнастики;

-выполнять акробатические, гимнастические. легкоатлетические упражнения;

-осуществлять наблюдения за своим физическим развитием

-осуществлять помощь в судействе соревнований.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре.7а**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №/п | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания урока | План.  проведения | Факт. проведение |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности | 1 | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте,(л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | 3.09 |  |
| 2 | Лёгкая атлетика Футбол Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Тестирование | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) Старты из различных И. П. Тестирование: подтягивания в висах; прыжок в длину с места; Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед,, приставными и скрестными шагом. | 6.09 |  |
| 3 | Лёгкая атлетика Футбол  Финальное усилие Совершенствование техники передачи мяча | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 10-15. Передачи на точность: в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру Эстафеты, встречная эстафета. | 10.09 |  |
| 4 | Лёгкая атлетика Футбол  Развитие скоростных способностей. Ведение мяча | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно | 13.09 |  |
| 5 | Лёгкая атлетика Футбол  Развитие скоростной выносливости Совершенствование ведения мяча | 1 | ОРУ в движении. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с).. Совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно. Совершенствование ведения, передачи мяча в различных комбинациях. Учебная игра. | 17.09 |  |
| 6. | Лёгкая атлетика Футбол  Развитие скоростной выносливости Совершенствование ведения и передачи мяча | 1 | Развитие скоростной выносливости в беге до 300 м. Совершенствование ведения, передачи мяча в различных комбинациях. Учебная игра | 20.09 |  |
| 7 | Лёгкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Изучение техники метания мяча. Метание на заданное расстояние. | 24.09 |  |
| 8 | Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | 27.09 |  |
| 9 | Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.10 |  |
| 10 | Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега. развитие выносливости | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 1500м на результат | 4.10. |  |
| 11 | Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега. развитие выносливости | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 8.10 |  |
| 12 | Лёгкая атлетика, спорт. игры  Развитие физических качеств ( силовых качеств) | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие силовых качеств ( упражнения с набивными мячами, подтягивания в висах, сгибание рук в упоре лёжа) Изучение и закрепление элементов техники перемещений. | 11.10 |  |
| 13 | Лёгкая атлетика , спорт.игры  Развитие физических качеств (силовых качеств) | 1 | ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств ( упражнения с набивными мячами, подтягивания в висах, сгибание рук в упоре лёжа) Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. | 15.10 |  |
| 14 | Лёгкая атлетика , спорт.игры Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения Изучение техники челночного бега Сгибание рук в упоре лёжа на результат Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | 18.10 |  |
| 15. | Лёгкая атлетика , спорт.игры. Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ .Специальные беговые упражнения Совершенствование техники челночного бега .Преодоление полосы препятствий Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | 22.10 |  |
| 16. | Лёгкая атлетика, спорт.игры  Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения Проверка навыка выполнения челночного бега. Преодоление полосы препятствий Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | 25.10. |  |
| 17 | Лёгкая атлетика , спорт.игры. Развитие физических качеств (прыгучести) | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения Развитие прыгучести посредством прыжков через скакалку.(Скиппинг) Освоение техники нижней подачи,  3-6 м от сетки Спортивные игры. | 8.11 |  |
| 18 | Лёгкая атлетика , спорт.игры.Развитие физических качеств (скоростно-силовых) | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из и.п. сидя. Совершенствование техники нижней подачи, | 12.11 |  |
| 19 | Лёгкая атлетика , спорт.игры . Развитие физических качеств | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из и.п. сидя. Комбинации из освоенных элементов | 15.11 |  |
| 20 | Лёгкая атлетика , спорт.игры. Развитие физических качеств | 1 | Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики с основами акробатики) Теория: Значение гимнастических упр. для сохранения правильной осанки.  Изучение перестроений из колонны по1 в колонну по 4 дроблением, сведением. | 19.11. |  |
| 21 | Гимнастика. Основы техники безопасности и профилактики травматизма | 1 | Акробатика: Совершенствование техники перекатов. кувырка вперёд.  Строевые упр.: Выполнение команд  «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» , «Шире шаг!». Совершенствование перестроений из колонны по1 в колонну по 4 дроблением, сведением. | 22.11. |  |
| 22 | Гимнастика Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики Двигательные умения | 1 | Акробатика: Совершенствование техники кувырков вперёд, назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)  Равновесие: ходьба большими шагами, выпадами., повороты на 90\*, 180\*(Д), (М)-развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах.  Строевые упр.: Выполнение команд  «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» , «Шире шаг» перестроений из колонны по1 в колонну по 4 дроблением, сведением. | 26.11 |  |
| 23 | Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики Развитие основных физических качеств. | 1 | Равновесие: Упражнения на гимнастическом бревне с мячами и др. предметами на сохранения равновесия.(Д) (М)-развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах.  Акробатика: Совершенствование техники выполнения комплекса: кувырок вперёд- перекат- стойка на лопатках-перекат- кувырок назад -мост. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения, стоя с помощью (д)  Эстафеты. | 29.11 |  |
| 24 | Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики) | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Акробатика: Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения, стоя с помощью (д) Проверка навыка выполнения комплекса акробатических упражнений.  Упражнения в висах: (М): Изучение техники: вис согнувшись и прогнувшись (Д): Изучение смешанных висов. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении Эстафеты на координацию. | 3.12 |  |
| 25 | Гимнастика Развитие основных физических качеств | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Висы:. : (М): Совершенствование техники: вис согнувшись и прогнувшись (Д): совершенствование смешанных висов..  Лазание по канату: Совершенствование техники лазания по канату в три приёма.  Развитие силовых качеств посредством упр. подтягивания в висах, сгибание рук в упоре лёжа... | 6.12 |  |
| 26 | Гимнастика Развитие основных физических качеств. | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Висы: Проверка техники выполнения: (М) вис согнувшись и прогнувшись (Д): выполнение смешанных висов  Лазание : Совершенствование техники лазания по канату в три приёма. Изучение техники перелезания через препятствие  Эстафеты с преодолением препятствий. | 10.12 |  |
| 27 | Гимнастика Развитие основных физических качеств (силовая подготовка). | 1 | Лазание : Проверка техники лазания по канату в три приёма  Опорный прыжок: Изучение техники опорного прыжка через козла: вскок в упор присев; соскок прогнувшись Эстафеты на развитие прыгучести. | 13.12. |  |
| 28 | Гимнастика Развитие основных физических качеств | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд. Опорный прыжок: Совершенствование техники опорного прыжка через козла: вскок в упор присев; соскок прогнувшись . Развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах .Развитие прыгучести посредством эстафет на прыгучесть. | 17.12. |  |
| 29 | Гимнастика Развитие основных физических качеств | 1 | Опорный прыжок: Совершенствование техники опорного прыжка через козла: вскок в упор присев; соскок прогнувшись .  Развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах .  Развитие прыгучести посредством эстафет на прыгучесть. | 20.12 |  |
| 30 | Гимнастика Развитие основных физических качеств | 1 | Равновесие: Упражнения на гимнастическом бревне с мячами и др. предметами на сохранения равновесия.(Д) (М)-развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах.  Акробатика: Совершенствование техники выполнения комплекса: кувырок вперёд- перекат- стойка на лопатках-перекат- кувырок назад -мост. Эстафеты. | 24.12 |  |
| 31 | Гимнастика Развитие основных физических качеств | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Равновесие: Упражнения на гимнастическом бревне с мячами и др. предметами на сохранения равновесия.(Д) (М)-развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах.  Акробатика: Совершенствование техники выполнения комплекса: кувырок вперёд- перекат- стойка на лопатках-перекат- кувырок назад -мост. Эстафеты. | 27.12 |  |
| 32 | Т.Б .на спортиграх | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на материале л/атлетики, баскетбола. Теоретические сведения: Оказание первой помощи. Дневник самоконтроля. | 10.01 |  |
| 33 | Спортивные игры Двигательные умения.(координация) | 1 | Изучение стойки б/болиста. Передвижения в стойке. Правила соревнований в баскетбол. Изучение техники ловли и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.  Изучение техники челночного бега. | 14.01 |  |
| 34 | Спортивные игры Двигательные умения на материале баскетбола | 1 | Проверка навыка выполнения челночного бега.  Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли.  Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 17.01 |  |
| 35 | Спортивные игры Двигательные умения на материале баскетбола | 1 | ”.Развитие скостно-силовых качеств посредством упр. на пресс/  (поднимание туловища из и.п. лёжа, руки за головы.)  Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли.  Эстафеты. Вызов номеров”. “Кто дальше бросит”, “Кто обгонит | 21.01 |  |
| 36 | Спортивные игры Двигательные умения на материале баскетбола,. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств посредством упр. на пресс.  (поднимание туловища из и.п. лёжа, руки за головы.)  Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. | 24.01 |  |
| 37 | Спортивные игры Двигательные умения на материале баскетбола | 1 | Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. | 28.01 |  |
| 38 | Спортивные игры Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Проверка навыка выполнения ловли и передачи мяча на месте, в движении в парах. Развитие скоростных качеств в эстафетах с элементами баскетбола.  Мини-баскетбол. | 31.01 |  |
| 39 | Спортивные игры Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Совершенствование техники ведения ведущей и неведущей рукой мяча с изменением направления, высоты отскока.  Эстафеты с элементами ведения мяча.  Мини-баскетбол. | 4.02 |  |
| 40 | Спортивные игры ОФК Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Проверка навыка ведения мяча с изменением направления, высоты отскока.  Изучение комплекса упражнений на развитие гибкости.  Мини-баскетбол. | 7.02 |  |
| 41 | Спортивные игры ОФК Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Совершенствование техники бросков мяча с места одной рукой, двумя руками. Изучение бросков после ведения.  Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами баскетбола. | 11.02 |  |
| 42 | Спортивные игры ОФК Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Проверка навыка выполнения бросков мяча с места.  Развитие выносливости в беге до 500 м.-600м.  Подвижная игра «Мяч капитану». | 14.02. |  |
| 43 | Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба | 1 | Совершенствование техники верхней передачи мяча. совершенствование техники приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой.  Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении.  Игра «пионербол» с элементами волейбола. | 18.02 |  |
| 44 | Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места. | 1 | Закрепление навыка выполнения приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой.  Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места.  Игра «Перестрелки»( с 2 мячами) | 21.02 |  |
| 45 | Проверка навыка выполнения приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой | 1 | . Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места.  Игра «Перестрелки»( с 2 мячами) | 25.02 |  |
| 46 | Изучение техники нижней прямой подачи мяча.(3-6 от сетки | 1 | Прыжки в длину с места  Эстафеты с мячами на развитие координации. | 28.02 |  |
| 47 | Закрепление навыка выполнения нижней прямой подачи мяча. | 1 | Закрепление навыка выполнения нижней прямой подачи мяча.  Изучение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.  Развитие силовых качеств посредством подтягиваний в висах.  Игра»Пионербол» с элементами волейбола. | 4.03 |  |
| 48 | Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром | 1 | Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром  Развитие скоростном- силовых качеств посредством упражнений на пресс.  Подвижная игра на материале волейбол «Мяч через сетку»(по основным правилам) | 11.03 |  |
| 49 | Развитие скоростных качеств, координации посредством эстафет. | 1 | Проверка навыка выполнения упражнений на пресс.  Развитие скоростных качеств, координации посредством эстафет.  Подвижная игра на материале волейбол «Мяч через сетку»( с двумя мячами) | 14.03 |  |
| 50 | Проверка навыка выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | Проверка навыка выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.  Эстафеты с элементами изученных технических действий. “Встречная эстафета». | 18.03 |  |
| 51 | Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту | 1 | Прыжки в высоту: Изучение техники прыжков в высоту ( с прямого разбега) Развитие прыгучести посредством прыжков на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры. | 1.04 |  |
| 52 | Лёгкая атлетика. Двигательные действия. Прыжки в высоту | 1 | Прыжки в высоту: Совершенствование техники прыжков в высоту ( с бокового разбега) (3-5 шагов разбега)  Развитие прыгучести посредством прыжков на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры | 4.04 |  |
| 53 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств.  ( силовых качеств) | 1 | ОРУ .. Специальные беговые упражнения. Подтягивания в висах на результат Освоение ловли и передачи мяча. | 8.04 |  |
| 54 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ .. Специальные беговые упражнения Изучение техники челночного бега Сгибание рук в упоре лёжа на результат .Совершенствование ловли и передачи мяча. | 11.04 |  |
| 55 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ .. Специальные беговые упражнения Совершенствование техники челночного бега .Преодоление полосы препятствий Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении | 15.04 |  |
| 56 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ .. Специальные беговые упражнения Проверка навыка выполнения челночного бега. Преодоление полосы препятствий Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении | 18.04 |  |
| 57 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств (прыгучести) | 1 | ОРУ .. Специальные беговые упражнения Развитие прыгучести посредством прыжков через скакалку.(Скиппинг). Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении | 22.04 |  |
| 58 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств.(прыгучести) | 1 | ОРУ .. Специальные беговые упражнения Развитие прыгучести посредством прыжков через скакалку.(Скиппинг) проверка навыка выполнения прыжков через скакалку Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении | 25.04 |  |
| 59 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств (скоростно-силовых) | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из и.п. сидя. Броски двумя руками с места. | 29.04 |  |
| 60 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств (скоростно-силовых) | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из и.п. сидя. Броски двумя руками с места | 6.05 |  |
| 61 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств | 1 | ОРУ .. Специальные беговые упражнения Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из и.п. сидя. Броски двумя руками с места. Броски мяча одной рукой от плеча с места | 13.05 |  |
| 62 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения Подведение итогов четверти. | 16.05 |  |
| 63 | Лёгкая атлетика Развитие координационных способностей. развитие выносливости | 1 | Развитие выносливости беге до 800м Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. | 20.05 |  |
| 64 | Лёгкая атлетика Развитие координационных способностей. развитие выносливости | 1 | Развитие выносливости беге до 1000м Специальные беговые упражнения.. Прыжки в длину с разбега (правильность приземления) | 23.05 |  |
| 65 | Лёгкая атлетика Развитие координационных способностей. развитие выносливости | 1 | Развитие выносливости беге до 1500м Специальные беговые , прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега (отталкивание) | 27.05 |  |
| 66 | Лёгкая атлетика Спортивная игра Футбол. | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения Подведение итогов четверти. | 30.05 |  |
|  | **Итого:66** |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 б**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №/п | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания урока | План.  проведения | Факт. проведение |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности | 1 | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте,(л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | 1.09 |  |
| 2 | Лёгкая атлетика Футбол Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Тестирование | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) Старты из различных И. П. Тестирование: подтягивания в висах; прыжок в длину с места; Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед,, приставными и скрестными шагом. | 6.09 |  |
| 3 | Лёгкая атлетика Футбол  Финальное усилие Совершенствование техники передачи мяча | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 10-15. Передачи на точность: в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру Эстафеты, встречная эстафета. | 8.09 |  |
| 4 | Лёгкая атлетика Футбол  Развитие скоростных способностей. Ведение мяча | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров – на результат. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно | 13.09 |  |
| 5 | Лёгкая атлетика Футбол  Развитие скоростной выносливости Совершенствование ведения мяча | 1 | ОРУ в движении. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с).. Совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно. Совершенствование ведения, передачи мяча в различных комбинациях. Учебная игра. | 15.09 |  |
| 6. | Лёгкая атлетика Футбол  Развитие скоростной выносливости Совершенствование ведения и передачи мяча | 1 | Развитие скоростной выносливости в беге до 300 м. Совершенствование ведения, передачи мяча в различных комбинациях. Учебная игра | 20.09 |  |
| 7 | Лёгкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Изучение техники метания мяча. Метание на заданное расстояние. | 22.09 |  |
| 8 | Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | 27.09 |  |
| 9 | Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 29.09 |  |
| 10 | Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега. развитие выносливости | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 1500м на результат | 4.10. |  |
| 11 | Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега. развитие выносливости | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 6.10 |  |
| 12 | Лёгкая атлетика, спорт. игры  Развитие физических качеств ( силовых качеств) | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие силовых качеств ( упражнения с набивными мячами, подтягивания в висах, сгибание рук в упоре лёжа) Изучение и закрепление элементов техники перемещений. | 11.10 |  |
| 13 | Лёгкая атлетика , спорт.игры  Развитие физических качеств (силовых качеств) | 1 | ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств ( упражнения с набивными мячами, подтягивания в висах, сгибание рук в упоре лёжа) Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. | 13.10 |  |
| 14 | Лёгкая атлетика , спорт.игры Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения Изучение техники челночного бега Сгибание рук в упоре лёжа на результат Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | 18.10 |  |
| 15. | Лёгкая атлетика , спорт.игры. Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ .Специальные беговые упражнения Совершенствование техники челночного бега .Преодоление полосы препятствий Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | 20.10 |  |
| 16. | Лёгкая атлетика, спорт.игры  Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения Проверка навыка выполнения челночного бега. Преодоление полосы препятствий Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | 25.10 |  |
| 17 | Лёгкая атлетика , спорт.игры. Развитие физических качеств (прыгучести) | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения Развитие прыгучести посредством прыжков через скакалку.(Скиппинг) Освоение техники нижней подачи,  3-6 м от сетки Спортивные игры. | 27.10 |  |
| 18 | Лёгкая атлетика , спорт.игры.Развитие физических качеств (скоростно-силовых) | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из и.п. сидя. Совершенствование техники нижней подачи, | 8.11 |  |
| 19 | Лёгкая атлетика , спорт.игры . Развитие физических качеств | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из и.п. сидя. Комбинации из освоенных элементов | 10.11 |  |
| 20 | Лёгкая атлетика , спорт.игры. Развитие физических качеств | 1 | Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики с основами акробатики) Теория: Значение гимнастических упр. для сохранения правильной осанки.  Изучение перестроений из колонны по1 в колонну по 4 дроблением, сведением. | 15.11. |  |
| 21 | Гимнастика. Основы техники безопасности и профилактики травматизма | 1 | Акробатика: Совершенствование техники перекатов. кувырка вперёд.  Строевые упр.: Выполнение команд  «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» , «Шире шаг!». Совершенствование перестроений из колонны по1 в колонну по 4 дроблением, сведением. | 17.11. |  |
| 22 | Гимнастика Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики Двигательные умения | 1 | Акробатика: Совершенствование техники кувырков вперёд, назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д)  Равновесие: ходьба большими шагами, выпадами., повороты на 90\*, 180\*(Д), (М)-развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах.  Строевые упр.: Выполнение команд  «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» , «Шире шаг» перестроений из колонны по1 в колонну по 4 дроблением, сведением. | 22.11 |  |
| 23 | Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики Развитие основных физических качеств. | 1 | Равновесие: Упражнения на гимнастическом бревне с мячами и др. предметами на сохранения равновесия.(Д) (М)-развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах.  Акробатика: Совершенствование техники выполнения комплекса: кувырок вперёд- перекат- стойка на лопатках-перекат- кувырок назад -мост. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения, стоя с помощью (д)  Эстафеты. | 24.11 |  |
| 24 | Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики) | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Акробатика: Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения, стоя с помощью (д) Проверка навыка выполнения комплекса акробатических упражнений.  Упражнения в висах: (М): Изучение техники: вис согнувшись и прогнувшись (Д): Изучение смешанных висов. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении Эстафеты на координацию. | 29.11 |  |
| 25 | Гимнастика Развитие основных физических качеств | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Висы:. : (М): Совершенствование техники: вис согнувшись и прогнувшись (Д): совершенствование смешанных висов..  Лазание по канату: Совершенствование техники лазания по канату в три приёма.  Развитие силовых качеств посредством упр. подтягивания в висах, сгибание рук в упоре лёжа... | 1.12 |  |
| 26 | Гимнастика Развитие основных физических качеств. | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Висы: Проверка техники выполнения: (М) вис согнувшись и прогнувшись (Д): выполнение смешанных висов  Лазание : Совершенствование техники лазания по канату в три приёма. Изучение техники перелезания через препятствие  Эстафеты с преодолением препятствий. | 6.12 |  |
| 27 | Гимнастика Развитие основных физических качеств (силовая подготовка). | 1 | Лазание : Проверка техники лазания по канату в три приёма  Опорный прыжок: Изучение техники опорного прыжка через козла: вскок в упор присев; соскок прогнувшись Эстафеты на развитие прыгучести. | 8.12. |  |
| 28 | Гимнастика Развитие основных физических качеств | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд. Опорный прыжок: Совершенствование техники опорного прыжка через козла: вскок в упор присев; соскок прогнувшись . Развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах .Развитие прыгучести посредством эстафет на прыгучесть. | 13.12. |  |
| 29 | Гимнастика Развитие основных физических качеств | 1 | Опорный прыжок: Совершенствование техники опорного прыжка через козла: вскок в упор присев; соскок прогнувшись .  Развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах .  Развитие прыгучести посредством эстафет на прыгучесть. | 15.12 |  |
| 30 | Гимнастика Развитие основных физических качеств | 1 | Равновесие: Упражнения на гимнастическом бревне с мячами и др. предметами на сохранения равновесия.(Д) (М)-развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах.  Акробатика: Совершенствование техники выполнения комплекса: кувырок вперёд- перекат- стойка на лопатках-перекат- кувырок назад -мост. Эстафеты. | 20.12 |  |
| 31 | Гимнастика Развитие основных физических качеств | 1 | Строевые упр.: Выполнение команд  Равновесие: Упражнения на гимнастическом бревне с мячами и др. предметами на сохранения равновесия.(Д) (М)-развитие силовых качеств в подтягиваниях в висах.  Акробатика: Совершенствование техники выполнения комплекса: кувырок вперёд- перекат- стойка на лопатках-перекат- кувырок назад -мост. Эстафеты. | 22.12 |  |
| 32 | Т.Б .на спортиграх | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на материале л/атлетики, баскетбола. Теоретические сведения: Оказание первой помощи. Дневник самоконтроля. | 27.12 |  |
| 33 | Спортивные игры Двигательные умения.(координация) | 1 | Изучение стойки б/болиста. Передвижения в стойке. Правила соревнований в баскетбол. Изучение техники ловли и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.  Изучение техники челночного бега. | 29.12 |  |
| 34 | Спортивные игры Двигательные умения на материале баскетбола | 1 | Проверка навыка выполнения челночного бега.  Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли.  Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | 10.01 |  |
| 35 | Спортивные игры Двигательные умения на материале баскетбола | 1 | ”.Развитие скостно-силовых качеств посредством упр. на пресс/  (поднимание туловища из и.п. лёжа, руки за головы.)  Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли.  Эстафеты. Вызов номеров”. “Кто дальше бросит”, “Кто обгонит | 12.01 |  |
| 36 | Спортивные игры Двигательные умения на материале баскетбола,. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств посредством упр. на пресс.  (поднимание туловища из и.п. лёжа, руки за головы.)  Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. | 17.01 |  |
| 37 | Спортивные игры Двигательные умения на материале баскетбола | 1 | Ловля и передача мяча в квадрате. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. | 19.01 |  |
| 38 | Спортивные игры Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Проверка навыка выполнения ловли и передачи мяча на месте, в движении в парах.  Развитие скоростных качеств в эстафетах с элементами баскетбола.  Мини-баскетбол. | 24.01 |  |
| 39 | Спортивные игры Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Совершенствование техники ведения ведущей и неведущей рукой мяча с изменением направления, высоты отскока.  Эстафеты с элементами ведения мяча.  Мини-баскетбол. | 26.01 |  |
| 40 | Спортивные игры ОФК Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Проверка навыка ведения мяча с изменением направления, высоты отскока.  Изучение комплекса упражнений на развитие гибкости.  Мини-баскетбол. | 31.01 |  |
| 41 | Спортивные игры ОФК Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Совершенствование техники бросков мяча с места одной рукой, двумя руками. Изучение бросков после ведения.  Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами баскетбола. | 2.02 |  |
| 42 | Спортивные игры ОФК Развитие двигательных действий на базе баскетбола | 1 | Проверка навыка выполнения бросков мяча с места.  Развитие выносливости в беге до 500 м.-600м.  Подвижная игра «Мяч капитану». | 7.02. |  |
| 43 | Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба | 1 | Совершенствование техники верхней передачи мяча. совершенствование техники приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой.  Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении. Игра «пионербол» с элементами волейбола. | 9.02 |  |
| 44 | Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба | 1 | Совершенствование техники верхней передачи мяча. совершенствование техники приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой.  Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении.  Игра «пионербол» с элементами волейбола. | 14.02 |  |
| 45 | Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места. | 1 | Закрепление навыка выполнения приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой.  Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места.  Игра «Перестрелки»( с 2 мячами) | 16.02 |  |
| 46 | Проверка навыка выполнения приёма мяча двумя снизу двумя руками над собой | 1 | . Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжков в длину с места.  Игра «Перестрелки»( с 2 мячами) | 21.02 |  |
| 47 | Изучение техники нижней прямой подачи мяча.(3-6 от сетки | 1 | Прыжки в длину с места  Эстафеты с мячами на развитие координации. | 28.02 |  |
| 48 | Закрепление навыка выполнения нижней прямой подачи мяча. | 1 | Закрепление навыка выполнения нижней прямой подачи мяча.  Изучение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.  Развитие силовых качеств посредством подтягиваний в висах.  Игра»Пионербол» с элементами волейбола. | 2.03 |  |
| 49 | Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром | 1 | Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром  Развитие скоростном- силовых качеств посредством упражнений на пресс.  Подвижная игра на материале волейбол «Мяч через сетку»(по основным правилам) | 9.03 |  |
| 50 | Развитие скоростных качеств, координации посредством эстафет. | 1 | Проверка навыка выполнения упражнений на пресс.  Развитие скоростных качеств, координации посредством эстафет.  Подвижная игра на материале волейбол «Мяч через сетку»( с двумя мячами) | 14.03 |  |
| 51 | Проверка навыка выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. | 1 | Проверка навыка выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.  Эстафеты с элементами изученных технических действий. “Встречная эстафета». | 16.03 |  |
| 52 | Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту | 1 | Прыжки в высоту: Изучение техники прыжков в высоту ( с прямого разбега) Развитие прыгучести посредством прыжков на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры. | 30.03 |  |
| 53 | Лёгкая атлетика. Двигательные действия. Прыжки в высоту | 1 | Прыжки в высоту: Совершенствование техники прыжков в высоту ( с бокового разбега) (3-5 шагов разбега)  Развитие прыгучести посредством прыжков на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры | 4.04 |  |
| 54 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств.  ( силовых качеств) | 1 | ОРУ .. Специальные беговые упражнения. Подтягивания в висах на результат Освоение ловли и передачи мяча. | 6.04 |  |
| 55 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ .. Специальные беговые упражнения Изучение техники челночного бега Сгибание рук в упоре лёжа на результат .Совершенствование ловли и передачи мяча. | 11.04 |  |
| 56 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ .. Специальные беговые упражнения Совершенствование техники челночного бега .Преодоление полосы препятствий Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении | 13.04 |  |
| 57 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие координационных способностей. | 1 | ОРУ .. Специальные беговые упражнения Проверка навыка выполнения челночного бега. Преодоление полосы препятствий Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении | 18.04 |  |
| 58 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств (прыгучести) | 1 | ОРУ .. Специальные беговые упражнения Развитие прыгучести посредством прыжков через скакалку.(Скиппинг). Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении | 20.04 |  |
| 59 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств.(прыгучести) | 1 | ОРУ .. Специальные беговые упражнения Развитие прыгучести посредством прыжков через скакалку.(Скиппинг) проверка навыка выполнения прыжков через скакалку Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении | 25.04 |  |
| 60 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств (скоростно-силовых) | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из и.п. сидя. Броски двумя руками с места. | 27.04 |  |
| 61 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств (скоростно-силовых) | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из и.п. сидя. Броски двумя руками с места | 4.05 |  |
| 62 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств | 1 | ОРУ .. Специальные беговые упражнения Прыжки в длину с места, броски набивного мяча из и.п. сидя. Броски двумя руками с места. Броски мяча одной рукой от плеча с места | 11.05 |  |
| 63 | Лёгкая атлетика , баскетбол Развитие физических качеств | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения Подведение итогов 1 четверти. | 16.05 |  |
| 64 | Лёгкая атлетика Развитие координационных способностей. развитие выносливости | 1 | Развитие выносливости беге до 800м Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), с целью отработки движения ног вперед. | 18.05 |  |
| 65 | Лёгкая атлетика Развитие координационных способностей. развитие выносливости | 1 | Развитие выносливости беге до 1000м Специальные беговые упражнения.. Прыжки в длину с разбега (правильность приземления) | 23.05 |  |
| 66 | Лёгкая атлетика Развитие координационных способностей. развитие выносливости | 1 | Развитие выносливости беге до 1500м Специальные беговые , прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега (отталкивание) | 25.05 |  |
| 67 | Лёгкая атлетика. Футбол. развитие выносливости | 1 | ОРУ . Специальные беговые упражнения | 30.05 |  |
|  | **Итого:67** |  |  |  |  |