

# ГБОУ «СОШ№26 с.п.ЗЯЗИКОВ-ЮРТ»

**Рассмотрено:**

на заседании МО

/  / Хамхоева М.А.

« 30 » 08 2021г.

**Согласовано:**

зам. директора по УР

/  / Мамилов Х.Х.

« 30 » 08 2021г.

**Утверждаю:**

директор школы

/  / Мержоева М.М.

« 31 » 08 2021г.



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-Х КЛАССОВ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

УЧИТЕЛЬ : ЦОРОЕВ МАГОМЕТ РУСЛАНОВИЧ

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по «Физической культуре», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 5-9 классов (автор программы В.И.Лях).

### **1.1 Рабочая программа составлена на основе следующих документов:**

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 июля 2017 г. № 629 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253
- Учебный план ГБОУ «СОШ№26 с.п.ЗЯЗИКОВ-ЮРТ» на 2021-2022 учебный год.
- Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 7-го класса к учебнику «Физическая культура» 8-9 класс (автор В.И. Лях; под редакцией В.И.Лях.)

### **1.2 Общие цели преподаваемого предмета**

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

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, формам активного отдыха и досуга.

## **2. Общая характеристика преподаваемого предмета**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. в процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### 3. Место учебного курса в учебном плане

Согласно учебному плану ГБОУ «СОШ№26 с.п.ЗЯЗИКОВ-ЮРТ» на изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 3 часа в неделю 102 часов в год.

### 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмет

Изучение физической культуре в 7 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

#### **Личностными результатами:**

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметными результатами:**

- умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

**Предметными результатами:**

- овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

**5. Содержание учебного материала**

№	Наименование раздела	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Формы контроля
1	История и современное развитие физической культуры	Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека	Собеседование, опрос.

		Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	Собеседование, опрос.
3	Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	Собеседование, опрос.
3.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>Организуемые команды и приёмы.</p> <p>Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p>	опрос, практические задания, сдача контрольных нормативов и технической подготовленности участие в соревнованиях, практическая работа

		<p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики - с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки - с обручами, скакалками, палками.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки).</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)</p>	
3.2	Легкая атлетика	<p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30, 60 м.</p> <p>Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель {1 x 1 м} с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых; шагов на дальность и заданное расстояние. Развитие выносливости; кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p> <p>Развитие Скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность</p>	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности
3.3	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов</p>	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности

		<p>техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>	, участие в соревнованиях.
3.4	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей руками. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой. Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3</p>	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности участие в соревнованиях.
3.5	Футбол, мини-футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу</p>	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности участие в соревнованиях.

		внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Игры и игровые задания	
3.6	Прикладная физическая подготовка	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности участие в соревнованиях.
3.7	Общефизическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности участие в соревнованиях.
3.8	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности участие в соревнованиях.
3.9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского (Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Сдача контрольных нормативов.

## 6. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе.

### *Ученик, окончивший 7 класса, научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической

культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Ученик, окончивший 7 класс, получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

#### **7. Рекомендуемая литература**

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

2. Правительство Российской Федерации Постановление от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011.
5. Физическая культура: рабочие программы предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. - М. Просвещение, 2011.
6. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в условиях реализации ФГОС основного общего образования 7 класс. Т.П. Рякина. – КиМ.А. Северюхина. А.Н. Чернядьев. В.В.Коновалова. ИРО Кировская область, 2016.
7. Физическая культура: тестовый контроль 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014г

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.**

№	Наименование раздела, программы	Тема урока	Кол-во час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата

<p>1 Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Бег на короткие дистанции</p>	<p><b>Инструктаж по охране труда . Основы знаний.</b></p>	<p>1</p>	<p><i>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по л/а, футболу. Олимпийские игры древности и современности. Правила соревнований по легкой атлетике, футболу. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.</i></p>	<p>Знать требования инструкции. Устный опрос Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции</p>	
--	---	----------	--	--	--

2	<p>Специальная подготовка (футбол) Бег на короткие дистанции Технические приемы в футболе</p>	<p><b>Стартовый разгон. Бег 30 м.</b></p>	1	<p>Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) <b>Бег 30 м – на результат.</b> Передвижения. Остановка катящегося мяча подошвой. Учебная игра.</p>	<p>Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции</p>	
---	---	---	---	---	--	--

3	Бег на короткие дистанции Технические приемы в футболе	<b>Высокий старт</b>	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Передвижения. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Уметь демонстрировать технику у высоко го старта	
4	Бег на короткие дистанции Эстафетный бег. Технические приемы в футболе	<b>Финальное усиление. Эстафетный бег.</b>	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге	

5	Бег на короткие дистанции Технические приемы в футболе	<b>Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров.</b>	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег, до 40 метров. <b>Бег 60 метров – на результат.</b> Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	<b>Тестирование бега – на 60 м</b>	
6	Бег на средние дистанции Технические приемы в футболе	<b>Развитие скоростной выносливости</b>	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	

7	<p><b>Бег на средние дистанции.</b>  Тактические действия в футболе</p>	<p><b>Развитие силовой выносливости.</b>  <b>Бег 1000 метров.</b></p>	1	<p>ОРУ в движении.  Специальные беговые упражнения. <b>Бег 1000 метров – на результат.</b>  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  Комбинации для двух игроков.</p>	<p><b>Тестирование бега на 1000 метров.</b></p>	
8	<p><b>Полоса препятствий.</b></p>	<p><b>Полоса препятствий.</b></p>	1	<p>ОРУ в движении.  Специальные беговые упражнения.  Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.</p>	<p>Уметь демонстрировать физические кондиции</p>	

9	<p><b>Бег на длинные дистанции.</b> Тактические действия в футболе</p>	<p><b>Развитие силовой выносливости. 6-минутный бег.</b></p>	1	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>6 минутный бег</b>– на результат. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.</p>	<p><b>Тестирование 6 мин. бега</b></p>	
10	<p><b>Метание малого мяча на дальность.</b></p>	<p><b>Метание малого мяча на дальность.</b></p>	1	<p>ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание малого мяча на дальность в коридоре 5-6 метров</p>	<p>Уметь метать мяч в горизонтальную цель</p>	

1 1	Метание малого мяча на дальность	<b>Метание малого мяча на дальность</b>	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Метание малого мяча с 4 – 5 шагов способом «из- за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность.</b> Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь метать мяч в горизо нтальн ую цель	
1 2	Прыжок в длину с разбега	<b>Развитие силовых способностей и прыгучести.</b>	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега	

1 3	Прыжок в длину с разбега	<b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» 7–9 шагов разбега.</b>	Уметь прыгать в длину с разбега	
1 4	<b>Кроссовый бег.</b> Тактические действия в футболе	<b>Кроссовый бег</b>	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.	Уметь демонстрировать физические кондиции	

1 5 - 1 6	Правила соревнований . Спортивно-оздоровительная деятельность. Специальная подготовка (баскетбол) Технические приемы	<b>Основы знаний. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Контрольные упражнения.</b>	2	<i>Инструктаж по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу. Терминология игры в баскетбол. Физическое развитие человека. Челночный бег 3×10 м. Прыжки в длину с места. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (Д-9-11 поднимание туловища за 30 сек.)- на результат. Руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.</i>	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техник и передвижений (перемещения в стойке, остановки, повороты)	

1 7 - 1 8	Техниче- ские приемы	<b>Ловля и передача мяча.</b>	2	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <b>Ловля и передача мяча двумя</b>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
-----------------------	----------------------------	-------------------------------	---	---	--	--

1 9 - 2 0	Техниче-ские приемы	<b>Ведение мяча</b>	2	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. <b>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движениями скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».</b></p>	Коррек- тировка движен- ий при ловле и пере- да- че мяча.	
-----------------------	---------------------	---------------------	---	---	---	--

2 1 - 2 2	Техниче- ские приемы	<b>Бросо- к мяча</b>	2	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. <b>Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».</b>		
-----------------------	----------------------------	------------------------------	---	---	--	--

2 3 - 2 4	Тактические действия	<b>Тактика свободного нападения</b>	2	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану»	Коррективные техники и ведения мяча.	
-----------------------	----------------------	-------------------------------------	---	---	--------------------------------------	--

2 5 - 2 6	Техниче-ские приемы	<b>Вырывание и выбивание мяча.</b>	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	
-----------------------	---------------------	------------------------------------	---	--	--	--

27-28	Тактические действия	<b>Нападение быстрым прорывом.</b>	2	О ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.		
29-30	Тактические действия	<b>Взаимодействие двух игроков</b>	2	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.		

3 1 - 3 2	Тактические действия	<b>Игровые задания</b>	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	
3 3 - 3 4	Тактические действия	<b>Развитие кондиционных и координационных способностей.</b>	2	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	

3 5	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Правила соревнований. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность (Гимнастика)	<b>Основы знаний Комплекс лекций утренней гимнастики. Наклоны вперед из положения сидя.</b>	1	<p><i>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.</i></p> <p><i>Правила соревнований по гимнастике.</i></p> <p><i>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</i></p> <p><i>Наклоны вперед из положения сидя –на результат.</i></p> <p><i>Специальные беговые упражнения.</i></p> <p><i>Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.</i></p>	Фронтальный опрос Корректировка а техники и выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
--------	---	---	---	--	--	--

3 6 - 3 7	Акробатические упражнения и комбинации	<b>Акробатические упражнения и комбинации</b> <b>Подъем туловища.</b>	2	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. <b>Подъем туловища – на результат.</b>	Коррективками и выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
3 8	Лазание по канату	<b>Лазание по канату.</b> <b>Развитие гибкости.</b> <b>Сгибание и разгибание рук в упоре.</b>	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Лазание в два приема. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. <b>Сгибание и разгибание рук в упоре –на результат.</b>	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	

3 9 - 4 0	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	<b>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</b>	2	<p>ОРУ комплекс с гимнастическими палками.</p> <p>Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в висячем положении.</p> <p>Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.</p>	Коррективная техника и выполнения упражнений	
-----------------------	---	---	---	---	--	--

4 1 - 4 2	Гимнастическая полоса препятствий.	<b>Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание.</b>	2	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Полоса препятствий: скамейка, стойка, гимнастическая стенка, гимнастический козел. <b>Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине – на результат</b>	Коррективные упражнения и выполнения упражнений	
-----------------------	------------------------------------	---	---	--	---	--

4 3	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	<b>Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Прыжки со скакалкой.</b>	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения комплекс упражнений ритмической гимнастики. Комплекс танцевальных упражнений (шаги галопа в парах, польки; русский медленный шаг). Упражнения на гибкость. <b>Прыжки со скакалкой –на результат.</b> Эстафеты.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	
--------	--	--	---	---	---	--

4 4 - 4 5	Опорный прыжок.	<b>Опорный прыжок.</b>	2	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. <b>Опорный прыжок: вскок в упор присев. Соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-100 см)</b>	Коррек тировк а техник и выполн ения упражн ений. Дозиро вка индиви дуальн ая	
4 6	Упражнения культуры этнической направленности	<b>Сюжетно-образные и обрядовые игры</b>	1	ОРУ. «Салки», «Жмурки», «Уголки», «Мы – веселые ребята».		

Прохождение дистанции 2 - 3 км. в среднем темпе

4 7	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Спортивно-оздоровительная. Специальная подготовка (волейбол) Технические приемы	<b>Основы знаний Стойки и передвижения, повороты, остановки.</b>	1	<i>Инструктаж Т/Б по волейболу. Правила соревнований по волейболу. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.</i> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	
--------	--	--	---	---	--------------------------	--

48	<p>Спортивно-оздоровительная . Специальная подготовка (волейбол) Технические приемы</p>	<p><b>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</b></p>	1	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Дозировка индивидуальная</p>	
----	---	---	---	--	---------------------------------	--

49	Технические приемы	<b>Прием и передача мяча.</b>	1	ОРУ. СУ. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений	
50-51	Технические приемы	<b>Прием и передача мяча.</b>	2	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после	Корректировка техники выполнения	

				<p>перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».</p>	упражнений	
5 2 - 5 3	Технические приемы	<b>Нижняя подача мяча.</b>	2	<p>ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра.</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	
5 4	Технические приемы	<b>Нижняя подача мяча.</b>	1	<p>ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах -</p>	Корректировка техники выполнения	

				через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	ения упражнений Дозировка индивидуальная	
5 5 - 5 6	Технические приемы	<b>Напад ающ й удар</b>	2	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; <b>прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.</b> Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».	Уметь демонстрировать технику.	
5 7	Технические приемы	<b>Напад ающ й удар</b>	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег,	Уметь демонстрировать технику	

				прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; <b>прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.</b> Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	у.	
58-59	Технические приемы	<b>Развитие координационных способностей.</b>	2	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. <b>Прием и передача. Нижняя подача мяча.</b> Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники и выполнения упражнений	
60	Технические приемы	<b>Развитие координационных</b>	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. <b>Прием и передача. Нижняя подача мяча.</b> Игровые задания с	Корректировка техники и выполн	

		<b>способ ности й.</b>		ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	ения упражн ений	
<b>6 1 - 6 2</b>	Тактич еские действ ия	<b>Такти ка игры.</b>	2	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Коррек тировк а техник и выполн ения упражн ений	
<b>6 3</b>	Тактич еские действ ия	<b>Такти ка игры.</b>	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски	Коррек тировк а техник и выполн ения упражн ений	

			<p>набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.</p>		
--	--	--	---	--	--

6 4	<p>Командные виды спорта . Правила соревнований. Спортивно-оздоровительная деятельность .</p>	<p><b>Основы знаний Контрольные упражнения. Удары по мячу ногой.</b></p>	1	<p><i>Инструктаж Т/Б по мини-футболу. Правила соревнований по мини-футболу. Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями. Челночный бег 3×10 м. Прыжки в длину с места. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (Д-9-11 поднимание туловища за 30 сек.) – на результат.</i></p>	<p>Корректировка техники и выполнения упражнений</p>	
--------	---	--	---	--	--	--

6 5	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Специальная подготовка (мини-футбол) Технические приемы	<b>Удары по мячу ногой.</b>	1	ОРУ, СУ. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Учебная игра.	Коррективная техника и выполнения упражнений	
6 6	Технические приемы	<b>Остановка мяча.</b>	1	ОРУ, СУ. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90°. Учебная игра.		
6 7	Технические приемы	<b>Ведение мяча.</b>	1	ОРУ, СУ. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной		

				стопы.		
6 8 - 6 9	Техниче-ские приемы	<b>Отбор мяча. Вбрасывание мяча</b>	2	ОРУ, СУ. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.	Корректировка техник и выполнения упражнений	
7 0 - 7 1	Тактические действия	<b>Тактика игры в нападении.</b>	2	ОРУ, СУ. Освобождение из – под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Учебная игра.	Корректировка техник и выполнения упражнений	
7 2 - 7 3	Тактические действия	<b>Тактика игры в защите.</b>	2	ОРУ, СУ. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру.	Корректировка техник и выполнения упражнений	

7 4 -	Элементы техники и национальных видов спорта	<b>Стойки и перемещения игрока в ладье.</b>	2	ОРУ в движении. СУ. Развитие силы. Стартовые стойки: низкий старт, высокий старт, старт после удара, старт в движении. Перемещения: а) шагом; б) бег (по прямой, зигзагообразный, с изменением направления, спиной вперед); в) выпад; г) рывки с остановками; д) стартовые ускорения; е) перемещения с мячами Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Передвижение приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) спиной вперед. Разнообразные прыжки. Остановки. Повороты на месте.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
7 5						

7 6 - 7 7	Элементы техник и национальных видов спорта	<b>Ловля и передача мяча в лапте.</b>	2	ОРУ в движении. СУ. Развитие ловкости. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10м), со среднего расстояния (10-30м), с дальнего расстояния (30-40м) на точность.	Корректировка техник и выполнения упражнений.	
7 8 - 7 9	Правила соревнований. Спортивно-оздоровительная деятельность (легкая	<b>Основы знаний. Высокий старт.</b>	2	<i>Инструктаж по л/а, футболу. Правила соревнований по легкой атлетике, футболу. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.</i> ОРУ в движении. СУ.	Корректировка техник и бега	

	я атлетика). Специальная подготовка (футбол).			Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров.		
80-81	Бег на короткие дистанции. Технические приемы в футболе	<b>Высокий старт. Бег 30 м.</b>	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров. <b>Бег 30 м на результат.</b> Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	
82-83	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег Тактические	<b>Финальное усилие. Эстафетный бег.</b>	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры Комбинации из освоенных элементов	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафе	

	действия в футболе			техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.	тном беге.	
84-85	Бег на короткие дистанции. Тактические действия в футболе	<b>Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров</b>	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1-2 x 30 – 60 метров. <b>Бег 60 метров – на результат.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. Учебная игра.	Тестирование бега на 60 м	
86-87	Бег на средней дистанции. Тактические действия в футболе	<b>Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров</b>	2	<b>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.	Тестирование бега на 1000 метров.	

		<b>В</b>				
8889	Полоса препятствий Тактические действия в футболе	<b>Полоса препятствий.</b>	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.		
9091	Бег на длинные дистанции. Тактические действия в футболе	<b>Развитие силовой выносливости. Бег 1500 метров.</b>	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 метров – на результат. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.	Тестирование бега на 1500 метров.	

9 2 -	Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба Технические приемы в футболе	<b>Переменный бег. Спортивная ходьба.</b>	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивная ходьба – 10 мин. Передвижения. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
9 4 -	Бег на длинные дистанции Технические приемы в футболе	<b>Гладкий бег</b>	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	

9 6 - 9 7	<b>Кроссовый бег</b> Технические приемы в футболе	<b>Кроссовый бег</b>	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
9 8 - 9 9	<b>Метание малого мяча на дальность.</b>	<b>Метание мяча на дальность.</b>	2	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание малого мяча на дальность в коридоре 5-6 метров.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель	
1 0 0	Метание малого	<b>Метание мяча</b>	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.	Уметь метать мяч в	

	мяча на дальность.	<b>на дальность.</b>		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.</b> Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	горизонтальную цель	
101	<b>Прыжок в высоту с разбега</b>	<b>Прыжок в высоту способом перешагивания</b>	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания.	Уметь прыгать в высоту с разбега	

1 0 2	Прыжок в высоту с разбега	<b>Прыжок в высоту способом перешагивания</b>	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания.</b>	Уметь прыгать в высоту с разбега	
-------------	---------------------------	---	---	--	----------------------------------	--