МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №5»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_(И.К. Евдокимова )

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ 7 КЛАССА В**

**(базовый уровень)**

*Учитель физической культуры Тучин И.А.*

г. Реутов, 2018-2019 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа Учебного курса «Физическая культура» для 7 класса составлена учителем физической культуры И.А. Тучин на основе рабочей программы учебного курса «Физическая культура» на уровень основного общего образования МБОУ СОШ №5 г. Реутова

**Цель курса**: школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Основные задачи курса:**

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

• – реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

• – реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• – соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• – расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Учебный предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Согласно учебному плану ОУ рабочая программа для 7 класса предусматривает обучение предмету «Физическая культура» в объёме 2 часа в неделю, 68 часов в год.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета , курса.**

**Личностные результаты**

Учащиеся научатся: - овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности - овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха - овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре - овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получат возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности - проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок - приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой - максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

**Метапредметные результаты:**

Учащиеся научатся: - понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека

- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения

- бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих - добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий - овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получат возможность научиться: - рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека - воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

**Предметные результаты:**

Учащиеся научатся: - проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения - проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации - проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой - оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. – организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки - регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона - выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции

- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получат возможность научиться: - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега

- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**2**. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| VII |
| 1 | **Базовая часть** | **50** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 12 |
| 2 | **Вариативная часть** | **18** |
| 2.1 | Баскетбол | 18 |
|  | Итого | **68** |

**Основы знаний о физической культуре** ( в процессе урока)

-Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России

1.2 Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств

1.3 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств

- Здоровье и здоровый образ жизни - Режим дня, его основное содержание и правила планирования - Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения - Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

**Учащиеся научатся:**

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной неделе - руководствоваться правилами оказания первой медицинской 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 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма

**Учащиеся получат возможность научится:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровье, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

**Гимнастика с Элементами акробатики.**

**Учащиеся научатся:**

**-** выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно - выполнять кувырок назад и вперёд слитно - выполнять кувырки вперёд с разбега - выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев - выполнять мост из положения лёжа и стоя - выполнять упражнения на брусьях

- выполнять комбинации упражнений на кольцах

- выполнять комбинации упражнений на перекладине

- лазать по канату

- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

**Учащиеся получат возможность научиться :**

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя

- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине

- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа

- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов

- выполнять лазанье по шесту

- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками

- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля

- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций

- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений на кольцах, упражнений на брусьях

- описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине

- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на кольцах, на брусьях, на перекладине

- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине.

**Лёгкая атлетика.**

**Учащиеся научатся:**

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)

- выполнять челночный бег

- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель

- выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега

- выполнять прыжок в длину с места

- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги

- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание

- пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м)

- выполнять специальные беговые упражнения

- пробегать кросс до 2000 метров

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях

- описывать технику беговых упражнений

- описывать технику бега на различные дистанции

- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений

- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений

- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений

- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой

- описывать технику прыжковых упражнений

- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений

- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений

- описывать технику метания малого мяча с места и с разбега

- выявлять характерные ошибки в техники метания малого мяча

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча

- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча

- проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча.

**Раздел спортивных игр.**

**Учащиеся научатся:**

**-** выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой

- выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения

- выполнять передача и ловлю мяча от груди двумя руками

- выполнять передачу мяча одной рукой от плеча

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу

- выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола

- выполнять передачу мяча при встречном движении

- выполнять передачу мяча одной рукой сбоку

- совершать бросок мяча двумя руками от груди

- совершать бросок мяча одной рукой от плеча

- совершать бросок мяча одной рукой от головы

- совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке

- совершать бросок мяча после ведения

- вырывать и выбивать мяч у игрока противника

- выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- играть по правилам баскетбола

- описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками

- описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча

- описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку

- описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола

- описывать технику выполнения броска двумя руками от груди

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди

- описывать технику выполнения броска одной рукой от головы и от плеча из опорного положения

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча одной рукой от головы и от плеча из опорного положения

- описывать технику выполнения броска мяча после ведения

- описывать характерные ошибки в выполнении броска мяча после ведения

- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками

- осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов

- соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий

- моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от игровых ситуаций

- выполнять правила игры и уважительно относится к сопернику

- управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч

- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

- использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости)

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Контроль над физической подготовленностью учащихся проводится два раза в год: в сентябре и в мае.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование** | | | | |
| **Класс 7 в** | | | | |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Дата | Тема урока | Дата | | примечания |
| по плану | по факту |
| 1 | Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | 3-7.09.18 |  |  |
| 2 | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции  (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | 3-7.09.18 |  |  |
| 3 | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции  (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег  (3 × 10). Развитие скоростных качеств | 10-14.09.18 |  |  |
| 4 | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств | 10-14.09.18 |  |  |
| 5 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | 17-21.09.18 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | 17-21.09.18 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов.  Отталкивание. Метание мяча (150 г)  с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | 24-28.09.18 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых  качеств | 24-28.09.18 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1-5.10.18 |  |  |
| 10 | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции | 1-5.10.18 |  |  |
| 11 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие  о темпе упражнения | 15-19.10.18 |  |  |
| 12 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | 15-19.10.18 |  |  |
| 13 | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | 22-26.10.18 |  |  |
| 14 | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие  о темпе упражнения | 22-26.10.18 |  |  |
| 15 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | 29.10-2.11.18 |  |  |
| 16 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных  препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | 29.10-2.11.18 |  |  |
| 17 | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных  препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | 5-11.11.18 |  |  |
| 18 | Бег (2000 м). Развитие выносливости.  Спортивная игра «Лапта» | 5-11.11.18 |  |  |
| 19 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | 12-16.11.18 |  |  |
| 20 | Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | 12-16.11.18 |  |  |
| 21 | Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках.Подбор подачи. | 26-30.11.18 |  |  |
| 22 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | 26-30.11.18 |  |  |
| 23 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | 3-7.12.18 |  |  |
| 24 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | 3-7.12.18 |  |  |
| 25 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | 10-14.12.18 |  |  |
| 26 | Стойки и передвижения игрока. Передача  мяча сверху двумя руками в парах через  сетку. Прием мяча снизу двумя руками  после подачи. Нижняя прямая подача мяча | 10-14.12.18 |  |  |
| 27 | Нападающий удар после подбрасывания  партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным  правилам | 17-21.12.18 |  |  |
| 28 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием –  передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | 17-21.12.18 |  |  |
| 29 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием –  передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. | 24-28.12.18 |  |  |
| 30 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием –  передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | 24-28.12.18 |  |  |
| 31 | Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.Инструктаж по ТБ | 9-11.01.19 |  |  |
| 32 | Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | 9-11.01.19 |  |  |
| 33 | Выполнение команд «Пол-оборота  направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе  (м.). Махом одной ногой, толчком другой  подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | 14-18.01.19 |  |  |
| 34 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой,  толчком другой подъем переворотом (д.).  Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе. | 14-18.01.19 |  |  |
| 35 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой,  толчком другой подъем переворотом (д.).  Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). | 21-25.01.19 |  |  |
| 36 | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | 21-25.01.19 |  |  |
| 37 | Опорный прыжок способом «согнув ноги»  (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).  Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей | 28.01-1.02.19 |  |  |
| 38 | Опорный прыжок способом «согнув ноги»  (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).  Выполнение комплекса ОРУ с обручем.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей | 28.01-1.02.19 |  |  |
| 39 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ  с обручем. Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых способностей | 4-8.02.19 |  |  |
| 40 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом.  Эстафеты. Развитие силовых способностей | 4-8.02.19 |  |  |
| 41 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. | 11-15.02.19 |  |  |
| 42 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом.  Эстафеты. Развитие силовых способностей | 11-15.02.19 |  |  |
| 43 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя  руками от груди на месте с пассивным  сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.  Бросок мяча в движении двумя руками | 25.02-1.03.19 |  |  |
| 44 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя  руками от груди на месте с пассивным  сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. | 25.02-1.03.19 |  |  |
| 45 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | 4-8.03.19 |  |  |
| 46 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | 4-8.03.19 |  |  |
| 47 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. | 11-15.03.19 |  |  |
| 48 | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | 11-15.03.19 |  |  |
| 49 | Передвижения игрока. Повороты с мячом.  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. | 18-22.03.19 |  |  |
| 50 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 18-22.03.19 |  |  |
| 51 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 25-29.03.19 |  |  |
| 52 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. | 25-29.03.19 |  |  |
| 53 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1-5.04.19 |  |  |
| 54 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1-5.04.19 |  |  |
| 55 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 15-19.04.19 |  |  |
| 56 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 15-19.04.19 |  |  |
| 57 | Сочетание приемов передвижений и оста- новок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения,  передачи, броска мяча. Игровые задания  (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 22-26.04.19 |  |  |
| 58 | Сочетание приемов передвижений и оста- новок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 × 2, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 22-26.04.19 |  |  |
| 59 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 29.04-3.05.19 |  |  |
| 60 | Сочетание приемов передвижений и оста- новок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной  рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 29.04-3.05.19 |  |  |
| 61 | Сочетание приемов передвижений и оста- новок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной  рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3 × 1, 3 × 2). Учебная игра. | 6-10.05.19 |  |  |
| 62 | Сочетание приемов передвижений и оста- новок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной  рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 × 1, 3 × 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 6-10.05.19 |  |  |
| 63 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | 13-17.05.19 |  |  |
| 64 | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости | 13-17.05.19 |  |  |
| 65 | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | 20-24.05.19 |  |  |
| 66 | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | 20-24.05.19 |  |  |
| 67 | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции  (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | 27-31.05.19 |  |  |
| 68 | Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | 27-31.05.19 |  |  |