

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

7 класс

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.)	9 и более	8-5	4 меньше	15 и более	14-7	6 и менее
Прыжок в длину с места, см	184 и более	183-145	144 и менее	179 и более	178-140	139 и менее
Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин	10 и более	99-85	84 и менее	115 и более	114-96	95 и менее
Бег 30 м	5,2 и менее	5,4-5,9	6,0 и более	5,3 и менее	5,4-6,0	6,1 и более
Бег 60 м	9,7 и менее	9,8-10,9	11,0 и более	10,2 и менее	10,3-11,4	11,5 и более
Бег 1000 м	4,30 и менее	4,31-6,30	6,31 и более	5,10 и менее	5,11-7,10	7,11 и более
Бег 1500 м	7,40 и менее	7,41-8,15	8,10 и более	8,15 и менее	8,16-8,49	8,50 и более
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,0 и менее	8,1-8,5	8,6 и более	8,4 и менее	8,0-8,9	9,0 и более
Поднимание туловища, кол-во раз за 30 с	23 и более	22-13	12 и менее	17 и более	16-11	10 и менее
Метание мяча (150г), м	348 и более	35-23	21 и менее	23 и более	22-16	15 и менее

Личностные универсальные учебные действия

У обучающихся будут сформированы:

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- навыки наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Обучающийся получит возможность для формирования:

- целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы;
- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- начальных навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятия и освоения социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать учебную задачу и следовать инструкции учителя;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами и инструкцией учителя;
- выполнять действия в соответствии с инструкцией учителя.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать смысл инструкции учителя и заданий, предложенных на уроке;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- строить речевые высказывания в устной форме;
- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.

Обучающийся получит возможность научиться:

- под руководством учителя осуществлять поиск необходимой и дополнительной информации;
- строить суждения о физических упражнениях.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать активное участие в работе парами и группами, используя речевые коммуникативные средства;
- договариваться, приходить к общему решению;
- использовать в общении правила вежливости;
- следить за действиями других участников в процессе выполнения задания учителя.

Обучающийся получит возможность научиться:

- строить понятные для партнёра высказывания, аргументировать свою позицию, описывать действия;
- использовать средства устного общения для решения коммуникативных задач;
- корректно формулировать свою точку зрения;

- проявлять инициативу в учебно-познавательной деятельности;
- контролировать свои действия в коллективной работе; осуществлять взаимный контроль.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; быстро стартовать; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно - оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным,

дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям чистоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА
7 класс (102 часов)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Из них	
			контрольных работ	проверочных работ
1. Легкая атлетика (11 ч)				
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	5		
2.	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	4		
3.	Бег на средние дистанции	2		
2. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)				
4.	Висы. Строевые упражнения	6		
5.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	6		
6.	Акробатика	6		
3. Подвижные игры (18 ч)				
7.	Подвижные игры	18		
4. Лыжная подготовка (18 ч)				
8.	Лыжная подготовка	18		
5. Подвижные игры (27 ч)				
9.	Подвижные игры	27		
6. Легкая атлетика (10 ч)				
10.	Бег на средние дистанции	2		
11.	Спринтерский бег, эстафетный бег	5		
12.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	3		

Тематическое планирование

Содержание программы	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
1. Легкая атлетика (11 ч)		
1. Спринтерский бег, эстафетный бег 5 ч	1. Высокий старт (до 20-40м), бег с ускорением (50-60 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Челночный бег(3-10) Инструктаж по ТБ.	Знать правила ТБ. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	2. Высокий старт (до 20-40м), бег с ускорением (50-60 м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Правила соревнований.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	3-4. Высокий старт (до 20-40м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств Челночный бег(3-10). .	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
	5. Бег на результат(60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).
2. Прыжок в длину. Метание малого мяча. 4 ч	6. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9-11 шагов. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Правила соревнований по метанию	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель
	7-8. Обучение подбора разбега, прыжок с 9-11 шагов разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Правила соревнований по метанию	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
	9. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель
3. Бег на средние дистанции 2 ч	10. Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Уметь: бег на дистанцию 1500м
	11. Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Уметь: бег на дистанцию 1500м
2. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)		
4. Висы. Строевые	12. Перестроение из колонны по	Уметь: выполнять

<p>упражнения 6 ч</p>	<p>одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение».</p>	<p>комбинацию из различных элементов, выполнять строевые упражнения</p>
	<p>13. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из различных элементов, выполнять строевые упражнения</p>
	<p>14. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из различных элементов, выполнять строевые упражнения</p>
	<p>15. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из различных элементов, выполнять строевые упражнения</p>
	<p>16-17. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из различных элементов, выполнять строевые упражнения</p>
<p>5. Опорный прыжок. Строевые упражнения. 6 ч</p>	<p>18. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе</p>
	<p>19. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ. Вскок в упор присев.</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе</p>

	Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	
	20-21. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе
	22-23. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе
6. Акробатика 6 ч	24. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках
	25. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках
	26-27. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Смена капитана». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках
	28-29. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках
3. Спортивные игры (18 ч)		
7. Волейбол 18 ч	30. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	31. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	32. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия

	33-34. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	35-36. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	37-38. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	39-40. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	41-42. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	43-44. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	45. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
	46-47. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия
4. Лыжная подготовка (18 ч)		
8. Лыжная	48-50. Повторение изученного	Знать: правила ТБ.

подготовка.	материала. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция до 1000 м. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений. Развитие скоростной выносливости	Уметь:
Лыжная подготовка.	51-53 Попеременный ход Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция до 1000 м. Развитие скоростной выносливости	
Лыжная подготовка.	54-56. Одновременный ход Дистанция 1 км со средней скоростью. Встречная эстафета без палок с этапом до 120 м. Развитие скоростной выносливости	
Лыжная подготовка.	57-59. Спуски и подъемы до 45° в средней стойке. Подъем елочкой на склон до 45°. Дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов. Развитие выносливости	
Лыжная подготовка.	60-62. Повороты. Дистанция до 2 км с попеременной скоростью с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности. Развитие выносливости	
Лыжная подготовка.	63-65 Прохождение дистанции. Дистанция до 3 км со средней скоростью. Развитие выносливости	
5. Спортивные игры (27 ч)		
10. Баскетбол 27 ч	66. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	67. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	68. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в

	качеств.	игре
	69. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	70. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	71. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	72-73. Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	74-75. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	76-77. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
	78-79. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре

	<p>80-82. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>
	<p>83. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>
	<p>84-85. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>
	<p>86. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>
	<p>87. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>
	<p>88-91. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>
	<p>92. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре</p>
<p>Легкая атлетика (10 часов)</p>		

Бег на средние дистанции 2ч	93-94. Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	
Спринтерский бег, эстафетный бег 5ч	95. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	
	96. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	
	97. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	
	98. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных качеств.	
	99. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Развитие скоростных качеств.	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча 3ч	100. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	
	101. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	
	102. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.

Лях В.И. Физическая культура 1-4. Учебник для учащихся 5-7 классов. Москва: Просвещение, 2012.

Специфическое сопровождение (оборудование):

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч пластиковый детский

Щит баскетбольный тренировочный

Корзина для метания мечей

Аптечка

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7 класс В.И.Лях

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности учащихся	Планируемые результаты			Использование средств ИКТ	Календарные сроки
				предметные	личностные	метапредметные		
1. Легкая атлетика (11 ч)								
1	Спринтерский бег, эстафетный бег 5 ч	Изучение нового материала	1. Высокий старт (до 20-40м), бег с ускорением (50-60 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажкам». Инструктаж по ТБ.	Формировать представление о физической культуре.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Уметь работать с информацией. Уметь пересказывать текст по истории физической культуры.		
		Совершенствования	2. Высокий старт (до 20-40м), бег с ускорением (50-60 м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.					
		Совершенствования	3-4. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.					
		Учетный	5. Бег на результат (60м).					

			Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Разведчики и часовые».					
2.	Прыжок в длину. Метание малого мяча. 4 ч	Изучение нового материала	6. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Знать правила безопасного поведения на уроках физкультуры.	Находить ошибки при выполнении упр-й и делать выводы.	Участие в совместной беседе.		
		Комбинированный	7-8. Обучение подбора разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Формирование умений и навыков по выполнению физ-х упр-й.		
		Учетный	9. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Оценка своей деятельности.	Уметь делать выводы при выполнении упр-й.		

			силовых качеств					
3.	Бег на средние дистанции 2 ч	Изучение нового материала	10. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Оценить своё состояние после выполнения физ-х упр-й.	Обмениваться необходимой информацией.		
			11. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Оценить результаты своих наблюдений.	Уметь высказывать своё мнение.		
2. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)								
4.	Висы. Строевые упражнения 6 ч	Изучение нового материала	12. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Знать: Т.Б. на гимнастике. Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Анализировать собственные действия с поставленной целью.	Сравнивать и анализировать выполнение физ. упр-й.		
		Совершен ЗУН	13. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы	Анализировать собственные действия с поставленной	Формирование физ-х качеств для физ-го развития.		

			согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».	раздельно и в комбинации	целью.			
			14. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висячем положении	Оценка своей деятельности.	Формирование умений по выполнению физ-х упр-й.		
			15. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висячем положении. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.					

			16-17. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Оценить своё состояние после выполнения физ-х упр-й.	Сравнивать и анализировать выполнение физ.упр-й.		
5.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. 6 ч		18. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.					
			19. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.					
			20-21. Перестроение из					

			<p>колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.</p>					
			<p>22-23. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.</p>					
6.	Акробатика		<p>24. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.</p>					
			<p>25. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.</p>					
			<p>26-27. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад.</p>					

			Подвижная игра «Смена капитана». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.					
			28-29. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.					
3. Спортивные игры (18 ч)								
7.	Волейбол 18 ч	Комб. урок	30. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол	Оценка своей деятельности.	Проводить аналогические сравнения.		
			31. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Определять ситуации, требующие применения правил	Формирование умений и навыков по выполнению физ-х упр-й.		

			волейболистов».	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол	предупреждения травматизма.			
			32. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	Знать правила игры. Уметь владеть мячом.	Анализировать собственные действия с поставленной целью.	Классифицировать упр-я на развитие осн-х физ-х качеств.		
			33-34. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол	Формировать учебно-познавательный интерес к л/ атлетике.	Уметь делать выводы и давать рекомендации при выполнении упр-й.		
		Изучение нового материала	35-36. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	Объяснять технику разучиваемых действий.	Обмениваться необходимой информацией.		

			мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.	процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол				
			37-39. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.					
			40-41. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.					
			42-43. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.					
			44-46. Передвижение в стойке. Передача мяча					

			двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.					
			47. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол	Определять ситуации, требующие применения правил пред-ния травма-тизма.	Классифициров-ать упр-я на развитие осн-х физ-х качеств.		
5. Лыжная подготовка (18 ч)								
8.	Лыжная подготовка.		48-50. Повторение изученного в 6 классе. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход. Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция до 1000 м. Напомнить о температурном режиме,	Уметь выполнять скользящий шаг	Формировать навыки по самостоятельному выполнению прыжковых упр-й.	Сравнивать и анализировать выполнение физ. упр-й.		

			одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений. Развитие скоростной выносливости					
	Лыжная подготовка.		51-53 Попеременный ход Встречная эстафета с этапом до 100 м без палок. Дистанция до 1000 м. Развитие скоростной выносливости					
	Лыжная подготовка.		54-56. Одновременный ход Дистанция 1 км со средней скоростью. Встречная эстафета без палок с этапом до 120 м. Развитие скоростной выносливости					
	Лыжная подготовка.		57-59. Спуски и подъемы до 45° в средней стойке. Подъем елочкой на склон до 45°. Дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов. Развитие выносливости					
	Лыжная подготовка.		60-62. Повороты. Дистанция до 2 км с попеременной скоростью с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности. Развитие выносливости					
	Лыжная подготовка.		63-.65 Прохождение дистанции. Дистанция до 3					

			км со средней скоростью. Развитие выносливости					
6. Спортивные игры (27 ч)								
10.	Баскетбол 27 ч Ходьба скользящим шагом		66. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	Оценивать результаты своих наблюдений.	Обмениваться необходимой информацией.		
			67. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.					
			68. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.					
			69. Стойка и передвижения					

			игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.					
			70. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.					
			71. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.			Классифицировать упр-я на развитие осн-х физ-х качеств.		
			72-73. Стойка и передвижения игрока.			Проводить аналогические		Учитывать

			Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.			сравнения .		МНЕНИЯ ОДНОКЛАССНИКОВ.
			74-75. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.					
			76-77. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Формировать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упр-й.			
			78-79. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	Оценка своей деятельности.			

			руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол				
			80-82. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Формировать учебно-познавательный интерес к гимнастике.			
			83. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.					
			84-85. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Анализировать собственные действия с поставленной целью.			

			(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	правильно приземляться в яму на две ноги				
			86. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Объяснять технику разучиваемых действий.			
			87. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Проявлять качество силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений.	Сравнивать и анализировать выполнение физических упражнений.		
			88-91. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками	Уметь владеть мячом: держание,	Определять ситуации, требующие применения	Классифицировать упражнения на развитие основных физ-		

			от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	правил предупреждения травматизма.	х качеств.		
			92. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Проявлять качества быстроты, координации при выполнении упр-й.	Находить ошибки при выполнении физ-х упр-й.		
Легкая атлетика (10 часов)								
11.	11. Бег на средние дистанции 2 ч		93-94. Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в	Анализировать собственные действия с поставленной целью.	Формирование умений и навыков по выполнению физ-х упр-й.		

				мини-баскетбол				
12.	Спринтерский бег, эстафетный бег 5 ч		95. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	Формировать представление о физической культуре.		Сравнивать и анализировать выполнение физ. упр-й.		
			96. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	Формировать представление о физической культуре.	Формировать учебно-познавательный интерес к под/играм.	Проводить аналогические сравнения при выполнении упр-й..		
			97. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Формировать представление о физической культуре.	Формировать навыки по самостоятельному выполнению физ-х упр-й.	Классифицировать упр-я на развитие осн-х физ-х качеств.		
			98. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных качеств.	Формировать представление о физической культуре.	Проявлять качества-быстроты реакции, координации при выполнении упр-й.	Находить ошибки при выполнении упр-й и делать выводы.		
			99. Бег на результат (60 м).	Уметь	Оценивать			

			Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Развитие скоростных качеств.	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	результаты своих наблюдений.			
	Прыжок в высоту. Метание малого мяча 3 ч		100. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Объяснять технику разучиваемых действий.	Находить ошибки при выполнении упр-й и делать выводы.		
			101. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств					
			102. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Объяснять технику разучиваемых действий.	Находить ошибки при выполнении упр-й и делать выводы.		

			беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств	правильно приземляться в яму на две ноги				
--	--	--	--	--	--	--	--	--