

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники;

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. -Просвещение, 2010.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Задачи физического воспитания учащихся 7 класса направлены:

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

Требования к уровню подготовки обучающихся

**В результате изучения физической культуры ученик должен
знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность
Уметь: пробегать 1500 м
Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
Уметь: правильно выполнять технику ударов по воротам
Уметь: играть в мини-футбол по упрощенным правилам
Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе
Уметь: выполнять опорный прыжок
Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема
Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств
Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам
Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам
Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)
Уметь: правильно выполнять имитацию движения работы рук и ног кролем
Уметь: правильно выполнять имитацию движения работы рук и ног кролем. Повороты на груди.
Уметь: правильно ответить на тестовые вопросы
Уметь: Повороты на груди и на спине
Уметь: правильно выполнять имитацию движения работы рук и ног кролем

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

№	Разделы тем	Количество часов (уроков)
1.	Знания о физической культуре (в процессе занятий)	3
2.	Легкая атлетика	19
3.	Гимнастика	18
4.	Баскетбол	24
5.	Волейбол	20
6.	Лыжная подготовка	14
7.	Мини футбол	3
8.	Плавание	7
		105

Содержание курса

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу(минифутболу), баскетболу(минибаскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекувы, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Содержание курса

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

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

1.2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

1.3. Культурно-исторические основы.

.Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Баскетбол

. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.

1.8. Лыжная подготовка

Попеременно 2 шажный, одновременные, коньковый ходы. Техника спуска, поворота «плугом».

1.9. Мини-футбол

Удары по воротам. Остановка и обработка мяча.

1.10. Плавание

Спад в воду. Кроль на груди и на спине.

2. Демонстрировать.

Мальчики					Девочки			
№	Упражнения	оценка				оценка		
		«5»	«4»	«3»		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.2
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.00	7.30	8.00	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.30	8.00	8.30
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290	Прыжок в длину (см)	350	300	240
4	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23	Метание малого мяча 150г. (м)	26	19	16
5	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
6	Подтягивание на перекладинах	13.00	14.00	14.30	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	13.00	14.00	15.00	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	14.00	15.00	16.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	465	415	390	Метание набивного мяча 1 кг.	430	350	300
9	Наклон вперёд сидя (см)	+10	+8	+5	Наклон вперёд сидя (см)	+13	+9	+6
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	70	45
11	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9	«Челночный бег» 4*9 м	10.8	11.0	11.5
12	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20
13	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140	Прыжок в длину с места (см)	170	147	134

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ урока	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Дата проведения		Примечание
			план	факт	
1 четверть. Легкая атлетика.					
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт (20-40 м)	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ			
2.	Стартовый разгон. Высокий старт	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. ТЕОРИЯ Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.			
3.	Бег по дистанции (50-60 м)	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.			
4.	Финиширование. Линейная эстафета	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.			
5.	Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.			
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	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.			
7.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов Отталкивание.	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.			
8.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление	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.			
9.	Прыжок в длину на результат	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.			

10.	Бег на средние дистанции	Бег (1500 м) . Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.			
11.	Правила соревнований в беге на средние дистанции	Правила соревнований в беге на средние дистанции.			
12.	Волейбол Стойки и передвижения игрока	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках			
13.	Передача мяча сверху				
14.	Нижняя прямая подача мяча.				
15.	Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока.			
16.	Передача мяча сверху	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.			
17.	Эстафеты.	Эстафеты.			
18.	Игра по упрощенным правилам	Игра по упрощенным правилам			
19.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	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.			
20.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.				
21.	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам			
22.	Нижняя прямая подача мяча				
23.	Нападающий удар после подбрасывания				
24.	Комбинации (прием - передача - удар).	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.			

25.	Мини-футбол Удары по воротам	Обучение техники ударов по воротам и передачи мяча. Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Удары с ходу. Учебная игра.			
26.	Остановка и обработка мяча	Остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета. Прием мяча на ногу на грудь. Скидка головой на ногу. Развитие быстроты. Учебная игра.			
27.	Техника пенальти	техника исполнения пенальти. Отработка ударов с 11 метров. Попадание по зоне ворот			

2 четверть. Гимнастика (18 ч)

28.	Висы. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ	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. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ			
29.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».	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.			
30.	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе	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.			
31.	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой	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 <i>упражнений</i>). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.			
32.	Подтягивания в висе				
33.	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
34.	Опорный прыжок	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
35.	Опорный прыжок способом «согнув ноги»				

36.	Прыжок способом «ноги врозь»			
37.	Выполнение комплекса ОРУ с обручем			
38.	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
39.	ОРУ с обручем. Эстафеты.	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
40.	Акробатика. Лазание	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.		
41.	Кувырок вперед в стойку на лопатках			
42.	Кувырок назад в полушпагат.			
43.	«Мост» из положения стоя без помощи	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		
44.	Лазание по шесту в три приема			
45.	Эстафеты. Развитие силовых способностей			
46.	Баскетбол Передвижения игрока	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 снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола		
47.	Повороты с мячом.			

3 четверть. Лыжная подготовка (14 ч)

48.	Лыжные ходы Скользкий шаг.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .			
49.	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . ТЕОРИЯ. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.			

50.	Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
51.	Одновременный двухшажный ход	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
52.	Коньковый ход без палок	Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .			
53.	Техника спуска	Изменение стоек спуска. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .			
54.	Техника подъема	Подъём скользящим шагом. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.			
55.	Поворот «плугом»	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .			
56.	Игры на лыжах	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .			
57.	Непрерывное передвижение до 3 км.	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .			
58.	Лыжные ходы	Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.			
59.	Схема движения. Стойка.	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .			
60.	Стойка. Работа рук. Работа ног	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .			
61.	Спуски и подъёмы	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.			
62.	Волейбол Передача мяча сверху	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам			
63.	Прием мяча снизу				
64.	Нижняя прямая подача мяча.				
65.	Нижняя прямая подача мяча	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча.			
66.	Нижняя прямая подача мяча	Нижняя прямая подача мяча после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.			

67.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.			
68.	Тактика свободного нападения.				
69.	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам	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.			
70.	Повороты с мячом	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.			
71.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока				
72.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	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.			
73.	Передачи мяча с отскоком				
74.	Передачи мяча с сопротивлением игрока	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 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
75.	Сочетание приемов передвижений и	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 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
76.	Передачи мяча двумя руками				

4 четверть

77.	Баскетбол передвижений и остановки	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 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
78.	Передача мяча в тройках со сменой места				
79.	Передача мяча в тройках со сменой места	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 x /, 3 x 1). Учебная игра.			
80.	Бросок мяча в движении одной рукой				
81	Передача мяча в тройках со сменой места	Сочетание приемов передвижений и остановок. 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 x 2, 3 x 2). Учебная игра.			
82.	Бросок мяча в движении одной рукой				
83.	Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. 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 x 2, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
84.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением	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 x 2, 3 x 3). Учебная игра.			
85.	Игровые задания (3 x 1, Учебная игра.	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 (3 x 1, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
86.	Развитие координационных способностей.				
87.	Игровые задания , 3 x 2).				
88.	Сочетание приемов передвижений и остановок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места.			

89.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
90.	Нападение быстрым прорывом (2 x 1, 3 x 1).				
91.	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт (20-40м).	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.			
92.	Челночный бег (3 x 10).	Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.			
93.	Бег по дистанции (50-60м).	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Бег по дистанции (50-60м).. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований			
94..	Эстафеты. Специальные беговые упражнения	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.			
95	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10).	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.			
96.	Финиширование. Эстафеты	Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.			
97.	Бег на результат (60 м).	Бег на результат (60 м). Эстафеты.			
98.	Спец. беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.			
99	Промежуточная аттестация	Зачет.			

100.	Плавание Инструктаж по ТБ при занятиях в открытом водоеме плаванием	Инструктаж по ТБ при занятиях в открытом водоеме плаванием. Повторить имитационные упражнения на суше, работа рук и ног кролем. То же самое в воде с неподвижной опорой., с плавательной доской. Кроль на груди до 15м			
101.	Повороты на груди и на спине.	Совершенствование плавания кролем на груди, спине. Научить повороту на груди. Научить повороту на спине. Игра «Кто быстрее»			
102.	Прыжки в воду	Совершенствование поворотов на груди и на спине. Научить прыжкам в воду. Научить правильному спад в воду. Кроль на груди и на спине. Прыжки «Бобмочка» , «Вертолет», «Столбик». Игра «Спад».			
103	Игры с прыжками в воду	Повтор легких прыжков. Научить более сложным прыжкам. Научить спад головы вниз. — Проплыть малых и больших дистанций на скорость. Погружение на дальность. Выпрыгивание в верх из положения седа, руки за головой.			
104.	Игры с мячом	Совершенствовать плавание кролем на груди, спине. Совершенствовать прыжки в воду.			
105	Игры с мячом	Научить играть на воде. Игра «Борьба за мяч»			