

Частное общеобразовательное учреждение «Деловая волна»
Структурное подразделение Приморского района Санкт-Петербурга
«Центр элитного образования»

Рассмотрено
на педагогическом
совете

Протокол №1
от «31» авг 2017 г.

«Согласовано»
Заместитель
директора по УВР

Е.В. Власова
/Власова Е.В./
«31» авг 2017 г.

«Утверждаю»

Директор структурного
подразделения

С.Н. Коробкина
/Коробкина С.Н./
Приказ № 136
от «01» сент 2017 г.
Санкт-Петербург

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 7 «А» класса

на 2017/2018 учебный год

Учитель:

Руптанов Илья Александрович

Санкт-Петербург

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами, полный перечень которых представлен в положении о рабочей программе ЧОУ «Деловая волна» (в редакции 2017 года, принятой заседанием Педагогического Совета ЧОУ «Деловая волна» 31 августа 2017 года, Протокол №1), примерной программой по физической культуре основного общего образования. Москва «Дрофа» 2011 год, «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов" Авторы: В.И. Лях; А.А. Зданевич. Москва, «Просвещение», 2006.

Цели изучения физического воспитания учащихся 7 класса.

Изучение физической культуры основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в учебном плане ЧОУ «Деловая волна» выделяется 102 часов в 7 классе.

Программа рассчитана на **102 часа за год; 3 часа в неделю** и включает:

- плановых контрольных уроков – 7 часов;

Список плановых контрольных или других работ:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м. с высокого	9.2	10.2

	старта с опорой на руку, с.		
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Прыжок в длину с места.	180	165
	Поднимание туловища из положения на спине руки за головой (кол-во раз).	-	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км.	8 мин.50 с.	10 мин.20 с.
	Передвижение на лыжах 2 км.	16 мин.30 с.	21 мин.00 с.
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10	14
	Бросок малого мяча в стандартную цель м.	12.0	10.0

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки): после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч массой до 150 г с места и с разбега (10-12 м.) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма, метать малый мяч и мяч 150 г. с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15 м., метать малый мяч и мяч 150 г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов состоящую из шести элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат. Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: уметь играть в одну из спортивных игр по упрощенным правилам.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости. Силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м., прыжок в длину. Или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей. Имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность. Самостоятельность. Выдержку и самообладание.

Изменения внесенные в примерную или авторскую программу, обоснования.

В связи с тем, что некоторые уроки выпадают на праздничные дни и дни здоровья в планирование внесено резервное время.

Третьим часом введены часы спортивной ориентации - 32 ч. в год-баскетбол.

В связи с погодными условиями часы лыжной подготовки сокращены, распределены на легкую атлетику и спортивные игры.

Часы вариативной части распределены по темам: легкая атлетика; спортивные игры.

В поурочно-тематическом планировании темы разбиты на осенне-весенний период.

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№	РАЗДЕЛЫ / темы	Количество часов	
		По программе, взятой за основу	По плану
I	Базовая часть	58 часов	64 часов
	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1	Легкая атлетика	14	22
2	Спортивные игры	14	22
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
4	Лыжная подготовка	12	8
6	Элементы единоборств	6	в процессе уроков
II	Вариативная часть (легкая атлетика, спортивные игры)	10 часов	-
7	Спортивная ориентация (баскетбол)	34	32
	Резервное время	0	6
	Всего:	102 часов	102 часов

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ.

В результате изучения физической культуры в 7 классе ученик должен:

Знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Используемый учебно-методический комплекс:

Учебник:

Виленский М.Я., 5-7. М. «Просвещение» 2014

Дополнительная литература для учителей:

- Физкультура. 7 класс: поурочные планы /авт. – сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин. – Волгоград : Учитель, 2008.
- Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под ред. В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейсона. Волгоград. Учитель. 2008 г.

4. ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Приложение №1 – Поурочно-тематический план.

Поурочно-тематический планирование по физической культуре, 7 класс.

Количество часов - за год - 102 часа
Руптанов И.А.

№ урока	Дата	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Контроль	Домашнее задание	Корректировка плана
Тема: Легкая атлетика-10 часов /Баскетбол-5 часов/								
1	01.09	Техника безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег. Первая помощь при травмах.	Комбинированный	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по т.б. Терминология спринтерского бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.	текущий	Не задано	
2	04.09	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комбинированный	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.	текущий	Не задано	
3	05.09	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинированный	Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОРУ Бег равномерный, с ускорением. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом вперед.	Знать: технику передвижений. Уметь: перемещаться в стойке баскетболиста.	текущий	Не задано	
4	08.09	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комбинированный	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.	текущий	Не задано	
5	11.09	Спринтерский бег, эстафетный бег. Контроль.	Комбинированный	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.	60м.	Не задано	
6	12.09	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинированный	ОРУ. С набивными мячами. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Знать: технику передвижений. Уметь: перемещаться в стойке баскетболиста.	текущий	Не задано	
7	15.09	Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча.	Комбинированный	Прыжок в длину с места, с разбега. Метание малого мяча в цель, на дальность, с места, с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с места, с разбега; метать мяч.	текущий	Не задано	
8	18.09	Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча.	Комбинированный	Прыжок в длину с места, с разбега. Метание малого мяча в цель, на дальность, с места, с разбега. Специальные беговые упражнения.	Уметь: прыгать в длину с места, с разбега; метать мяч.	текущий	Не задано	

				Развитие скоростно-силовых качеств.				
9	19.09	Баскетбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинированный	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.	Знать: технику владения мячом. Уметь: владеть мячом, передавать на расстояние.	текущий	Не задано	
10	22.09	Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча. Контроль.	Комбинированный	Прыжок в длину с места, с разбега. Метание малого мяча в цель, на дальность, с места, с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с места, с разбега; метать мяч.	Прыжок в длину.	Не задано	
11	25.09	Бег на средние дистанции.	Комбинированный	Бег 1000 м. Бег по дистанции. Развитие выносливости.	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию.	текущий	Не задано	
12	26.09	Баскетбол. Овладение умениями в ловле и передаче мяча.	Комбинированный	ОРУ. С мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, на месте и в движении.	Знать: технику владения мячом. Уметь: владеть мячом, передавать на расстояние.	текущий	Не задано	
13	29.09	Кросс 2000м.	Комбинированный	Равномерный бег. Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 минут.	текущий	Не задано	
14	02.10	Кросс 2000м. Контроль.	Комбинированный	Равномерный бег. Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 минут.	2000м.	Не задано	
15	03.10	Баскетбол. Овладение умениями в ловле и передаче мяча.	Комбинированный	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении, с пассивным сопротивлением защитника.	Знать: технику владения мячом. Уметь: владеть мячом, передавать на расстояние, в движении.	текущий	Не задано	
06.10Тема: Спортивные игры. Волейбол-11 часов. /Спортивная ориентация - 5 часов/								
16	06.10	Техника безопасности. Волейбол. Ознакомление учащихся с приёмами самоконтроля своего состояния. Предупреждение гибели на воде.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Т.Б.	Знать: правила игры в волейбол, Т.Б. Уметь: играть в волейбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
17	09.10	Волейбол. Стойки и передвижения игроков.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
18	10.10	Баскетбол. Закрепление техники ведения мяча.	Комбинированный	Эстафеты с ведением двух мячей, «Пятнашки» в парах, групповые эстафеты с ведением мяча.	Знать: правила игры. Уметь: выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.	текущий	Не задано	
19	13.10	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
20	16.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	

21	17.10	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча.	Комбинированный	Броски одной и двумя руками с места и в движении после двух шагов.	Знать: технику бросков. Уметь: применять на практике.	текущий	Не задано	
22	20.10	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
23	23.10	Волейбол. Стойки и передвижения игроков.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Уметь: играть в волейбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
24	24.10	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча.	Комбинированный	Бросок в прыжке одной рукой с места. Броски в прыжке с 2-3 м, броски в прыжке после финтов на передачу.	Знать: элементы техники броска. Уметь: контролировать мяч при выполнении броска.	текущий	Не задано	
25	27.10	Волейбол. Стойки и передвижения игроков.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
26	10.11	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону.	Комбинированный	Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
27	13.11	Баскетбол. Овладение техникой бросков мяча.	Комбинированный	Броски мяча с пассивным противодействием. Штрафной бросок. Максимальное расстояние до корзины 4,80м. Игра «21».	Знать: элементы техники броска. Уметь: контролировать мяч до момента вылета и добиться стабильности в броске.	текущий	Не задано	
28	14.11	Волейбол. Комбинации из разученных элементов в парах.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
29	17.11	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь: играть в волейбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
30	20.11	Баскетбол. Освоение индивидуальной техники защиты.	Комбинированный	Перемещение в защитной стойке в стороны, вперед, назад. Выполнение упражнений по заданию. Вырывание и выбивание мяча.	Знать: элементы техники движения. Уметь: выполнять поворот туловища для вырывания мяча и движение ребром ладони по мячу для выбивания мяча.	текущий	Не задано	
31	21.11	Волейбол. Учебная игра.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Т.Б.	Знать: правила игры в волейбол. Уметь: играть в волейбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
Гимнастика с элементами акробатики-12 часов. /Баскетбол-6 часов/								
32	24.11	Техника безопасности. Висы. Строевые упражнения.	Комбинированный	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов, с предметами. Сед ноги вместе, врозь. Вис лежа, присев. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	текущий	Не задано	

33	27.11	Висы. Строевые упражнения.	Комбинированный	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов, с предметами. Сед ноги вместе, врозь. Вис лежа, присев. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	текущий	Не задано	
34	28.11	Баскетбол. Овладение умениями и навыками в ловле мяча, передача в движении.	Комбинированный	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Салки в тройках с передачей мяча.	Знать: технику владения мячом. Уметь: владеть мячом, передавать на расстояние, в движении.	текущий	Не задано	
35	01.12	Висы. Строевые упражнения.	Комбинированный	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов, с предметами. Сед ноги вместе, врозь. Вис лежа, присев.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	текущий	Не задано	
36	04.12	Висы. Строевые упражнения. Лазанье по канату.	Комбинированный	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов, с предметами. Сед ноги вместе, врозь. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, технически грамотно выполнять лазанье по канату.	текущий	Не задано	
37	05.12	Баскетбол. Овладение умениями и навыками в ловле мяча, передача в движении.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.	Знать: подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча. Уметь: точно передавать мяч на расстояние.	текущий	Не задано	
38	08.12	Опорный прыжок, строевые упражнения.	Комбинированный	Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	текущий	Не задано	
39	11.12	Опорный прыжок, строевые упражнения.	Комбинированный	Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	текущий	Не задано	
40	12.12	Баскетбол. Освоение техники ведения мяча.	Комбинированный	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Знать: технику ведения мяча. Уметь: выполнять ведение мяча на скорости.	текущий	Не задано	
41	15.12	Опорный прыжок, строевые упражнения.	Комбинированный	Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	текущий	Не задано	
42	18.12	Опорный прыжок, строевые упражнения.	Комбинированный	Прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов.	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.	текущий	Не задано	
43	19.12	Баскетбол. Освоение техники ведения мяча.	Комбинированный	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением	Знать: технику ведения мяча. Уметь: выполнять ведение мяча на скорости.	текущий	Не задано	

				защитника.				
44	22.12	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	Комбинированный	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов, с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, технически грамотно выполнять лазанье по канату.	Лазанье по канату.	Не задано	
45	25.12	Акробатика. Лазание, перелезания.	Комбинированный	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	Не задано	
46	26.12	Баскетбол. Освоение техники ведения мяча.	Комбинированный	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.	Знать: владение мячом. Уметь: вести мяч левой и правой рукой.	текущий	Не задано	
47	12.01	Акробатика. Лазание, перелезания, пролезания.	Комбинированный	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	текущий	Не задано	
48	15.01	Акробатика. Лазание, перелезания. Контроль.	Комбинированный	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячами, гантелями.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Кувырки.	Не задано	
49	16.01	Баскетбол. Освоение техники ведения мяча.	Комбинированный	Ведение мяча с разной высотой отскока. Подвижная игра «Пятнашки».	Знать: правила игры. Уметь: выполнять задания с мячом без зрительного контроля.	текущий	Не задано	
Лыжная подготовка-8 часов. / Баскетбол-4 часа/								
50	19.01	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Температурный режим.	Комбинированный	Лекция. Беседа. Выявление полученных ранее знаний по технике безопасности и правилам поведения. Т.Б.	Знать: правила техники безопасности по лыжной подготовке. Т.Б. Уметь: самостоятельно заниматься лыжной подготовкой.	текущий	Не задано	
51	22.01	Лыжная подготовка. Совершенствование техники двушажного попеременного хода.	Комбинированный	Совершенствование техники двушажного попеременного хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 2 км.	Уметь: проходить заданную дистанцию на лыжах с палками, без палок.	текущий	Не задано	
52	23.10	Баскетбол. Закрепление техники владения мячом.	Комбинированный	Комбинация из освоенных элементов, упражнения в парах, в тройках, броски с пассивным сопротивлением.	Знать: технику владения мячом. Уметь: выполнять изученные элементы.	текущий	Не задано	
53	26.01	Лыжная подготовка. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Комбинированный	Проверка лыжного инвентаря. Совершенствование техники поворотов на месте махом; техники одновременных ходов. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь: проходить заданную дистанцию на лыжах с палками, без палок.	текущий	Не задано	

54	29.01	Лыжная подготовка. Изучение техники конькового хода.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте махом. Изучение техники конькового хода. Подвижная игра "Гонки на выбывание".	Уметь: проходить заданную дистанцию на лыжах с палками, без палок.	текущий	Не задано	
55	30.01	Баскетбол. Закрепление техники владения мячом.	Комбинированный	Подвижные игры для совершенствования изученных приемов «Кто быстрее», «Дуэт», «Баскетбол дублеров».	Знать: правила игры. Уметь: применять на практике приобретенные умения и навыки.	текущий	Не задано	
56	02.02	Лыжная подготовка. Изучение техники одновременного одношажного хода.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте махом. Изучение техники одновременного одношажного хода. Стартовый вариант. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь: проходить заданную дистанцию на лыжах с палками, без палок.	текущий	Не задано	
57	05.02	Лыжная подготовка. Совершенствование техники поворотов на месте махом.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте махом. Изучение техники одновременного одношажного хода. Стартовый вариант.	Уметь: проходить заданную дистанцию на лыжах с палками, без палок.	текущий	Не задано	
58	06.02	Баскетбол. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения.	Комбинированный	Упражнения в группах по три игрока, владение и передача мяча с сопротивлением. Игра «2 на 2» и «3 на 3».	Знать: правила игры. Уметь: выполнять правильные тактические действия.	текущий	Не задано	
59	09.02	Лыжная подготовка. Переход с двухшажного попеременного на одношажный одновременный ход.	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Переход с двухшажного попеременного на одношажный одновременный ход.	Уметь: проходить заданную дистанцию на лыжах с палками, без палок.	текущий	Не задано	
60	12.02	Лыжная подготовка. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 2 км. Контроль.	Комбинированный	Проверка лыжного инвентаря. Совершенствование техники поворотов на месте махом; техники одновременных ходов. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь: проходить заданную дистанцию на лыжах с палками, без палок.	2 км.	Не задано	
61	13.02	Баскетбол. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения.	Комбинированный	Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Учебная игра.	Знать: технические приемы. Уметь: выполнять тактические действия.	текущий	Не задано	
Спортивные игры. Баскетбол-11 часов/Баскетбол-6 часов/								
62	16.02	Техника безопасности. Баскетбол.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Игра. Правила. Т.Б.	Уметь: играть в мини-баскетбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
63	19.02	Баскетбол. Стойки и передвижения игроков.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Игра. Правила.	Уметь: играть в мини-баскетбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
64	20.02	Баскетбол. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения.	Комбинированный	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Знать: правила игры. Уметь: выполнять тактические действия.	текущий	Не задано	
65	26.02	Баскетбол. Ведение мяча в высокой	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча	Уметь: играть в мини-баскетбол;	текущий	Не задано	

		стойке на месте		в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Игра. Правила.	выполнять технические приемы.			
66	27.02	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Игра. Правила.	Уметь: играть в мини-баскетбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
67	02.03	Баскетбол. Совершенствование тактики позиционного нападения.	Комбинированный	Учебная игра. Защитные действия (1:1); (1:2). Командные защитные действия.	Знать: правила игры. Уметь: выполнять тактические действия.	текущий	Не задано	
68	05.03	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Игра. Правила.	Уметь: играть в мини-баскетбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
69	06.03	Баскетбол. Игра. Правила.	Комбинированный	Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Игра. Правила.	Уметь: играть в мини-баскетбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
70	12.03	Баскетбол. Совершенствование тактики позиционного нападения.	Комбинированный	Командные защитные действия. Упражнения в персональной опеке игрока.	Знать: технические приемы. Уметь: выполнять тактическое действие.	текущий	Не задано	
71	13.03	Баскетбол. Учебная игра.	Комбинированный	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Игра. Правила.	Уметь: играть в мини-баскетбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
72	16.03	Баскетбол. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	Комбинированный	Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Уметь: играть в мини-баскетбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
73	19.03	Баскетбол. Совершенствование тактики позиционного нападения.	Комбинированный	Командные защитные действия.	Знать: технические приемы. Уметь: выполнять тактическое действие.	текущий	Не задано	
74	20.03	Баскетбол. Учебная игра.	Комбинированный	Игра. Правила.	Уметь: играть в мини-баскетбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
75	23.03	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	Комбинированный	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Игра. Правила.	Уметь: играть в мини-баскетбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
76	02.04	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Развитие двигательных качеств.	Комбинированный	Преодоление отрезков 40,60,100,200м. Кросс 1000м.	Знать: технику скоростного бега. Уметь: выполнять метание мяча в цель.	текущий	Не задано	
77	03.04	Баскетбол. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	Комбинированный	Ведение мяча в высокой стойке на месте. Игра. Правила.	Уметь: играть в мини-баскетбол; выполнять технические приемы.	текущий	Не задано	
78	06.04	Баскетбол. Учебная игра.	Комбинированный	Игра. Правила.	Уметь: играть в мини-баскетбол;	текущий	Не задано	

					выполнять технические приемы.			
Легкая атлетика-12 часов./ Баскетбол-6 часов/								
79	09.04	Техника безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комбинированный	Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	текущий	Не задано	
80	10.04	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комбинированный	Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	текущий	Не задано	
81	13.04	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Развитие двигательных качеств.	Комбинированный	ОРУ. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег.	Знать: технику выполнения упражнений. Уметь: применять знания на практике.	текущий	Не задано	
82	16.04	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комбинированный	Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	текущий	Не задано	
83	17.04	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комбинированный	Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	текущий	Не задано	
84	20.04	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	Комбинированный	Круговая тренировка, подвижные игры с элементами баскетбола.	Знать: правила игры. Уметь: правильно выполнять технику упражнений.	текущий	Не задано	
85	23.04	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Комбинированный	Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	текущий	Не задано	
86	24.04	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	Комбинированный	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	текущий	Не задано	
87	27.04	Баскетбол. Общая физическая подготовка. Развитие двигательных качеств.	Комбинированный	Опорные и простые прыжки, серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	Знать: технику выполнения упражнений. Уметь: применять знания на практике.	текущий	Не задано	
88	30.04	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	Комбинированный	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	текущий	Не задано	
89	04.05	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	Комбинированный	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.	текущий	Не задано	
90	07.05	Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психо-	Комбинированный	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Знать: правила игры. Уметь: применять в процессе игры.	текущий	Не задано	

		моторных способностей.						
91	08.05	Прыжок в высоту.	Комбинированный	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с разбега.	текущий	Не задано	
92	11.05	Прыжок в высоту.	Комбинированный	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту с разбега.	текущий	Не задано	
93	14.05	Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Комбинированный	Игры и игровые задания (2:1); (3:1). Игра по правилам мини-баскетбола.	Знать: правила игры. Уметь: применять в процессе игры.	текущий	Не задано	
94	15.05	Метание малого мяча. Контроль.	Комбинированный	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ.	Уметь: метать мяч в мишень и на дальность.	Метание мяча.	Не задано	
95	18.05	Прыжок в высоту.	Комбинированный	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. ОРУ.	Уметь: прыгать в высоту с разбега.	текущий	Не задано	
96	21.05	Баскетбол. Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.	Комбинированный	Игры и игровые задания (3:2);(3:3). Игра по правилам мини-баскетбола.	Знать: правила игры. Уметь: применять в процессе игры.	текущий	Не задано	
97	22.05	Резервное время.	х	х	х	х	х	
98	25.05	Резервное время.	х	х	х	х	х	
99		Резервное время.	х	х	х	х	х	
100		Резервное время.	х	х	х	х	х	
101		Резервное время.	х	х	х	х	х	
102		Резервное время.	х	х	х	х	х	