Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Морская Школа» Московского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО	Заместитель директора по УВР	Директор ГБОУ «Морская школа» Московского р-на СПб
Протокол № 1	Ю.А. Маштакова	Д.В. Орлов
от «30» 08 2017 г.	«01» 09 2017 г.	Приказ от 01.09.17 № 127-ОБ

Рабочая программа
по «Физической культуре»
7 класс

Учитель: Орлов Андрей Иванович

2017/2018 учебный год
Санкт-Петербург

1. Пояснительная записка

1.1. Сведения о программе

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе ФГОС основного общего образования и основывается на авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха и А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2010).

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы, включается и дифференцированная часть физической культуры.

При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов «Президентских состязаний», норм ГТО, а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **задач:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- 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.

Задачи физического воспитания учащихся 7 классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
-дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояния здоровья;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

1.3 Описание места и роли учебного курса в учебном плане

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно Учебному плану). При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение физической культуры в 7 классах составит 102 часа. Из них: контрольные уроки – **8** часов.

Седьмой класс является важным для формирования основных привычек здорового образа жизни, физического развития учащихся, формированию волевых качеств личности, умения взаимодействовать в коллективе.

Рабочая программа разработана с учётом особенностей обучающихся класса:

- ведущей деятельностью учащихся является учебная
- дети продолжают осваивать социальную роль ученика, расширяется сфера взаимодействия их с окружающим миром, углубляются потребности в общении, познании, социальном признании и самовыражении;
- у учащихся продолжается формирование внутренней позиции школьника, определяющей перспективы личностного и познавательного развития;
- у семиклассников закрепляются основы умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности; планировать свою деятельность, осуществлять её контроль и оценку; взаимодействовать с учителем и сверстниками в учебном процессе;
- изменяется самооценка детей, которая приобретает черты адекватности и рефлексивности;
- продолжается моральное развитие учеников, которое связано с характером сотрудничества со взрослыми и сверстниками, общением и межличностными отношениями дружбы, становлением основ гражданской идентичности и мировоззрения.

1.4. Описание учебно-методического комплекта, включая электронные ресурсы

Литература

- Рабочие программы по физической культуре 1-11 класс
- «Твой Олимпийский учебник» Москва. «Советский спорт»
- Стандарт основного общего образования по физической культуре
- «Физическая культура» 5,6,7классы Москва «Просвещение» 2014 г. Под редакцией М.Я. Виленского

Технические средства обучения

- Копировальный аппарат
- Принтер лазерный
- Сканер
- Магнитофон

Оборудование

- Стенка гимнастическая
- Скамейки гимнастические
- Конь гимнастический
- Козел гимнастический
- Брусья гимнастические
- Канат
- Мост гимнастический
- Перекладина навесная
- Коврик гимнастический
- Гантели
- Маты гимнастические
- Мяч набивной
- Мяч малый теннисный
- Скакалка гимнастическая

- Обруч гимнастический
- Рулетка измерительная
- Секундомер
- Щиты баскетбольные с кольцами и сетками
- Мячи баскетбольные
- Жилетки игровые
- Стойки волейбольные
- Мячи волейбольные
- Сетка волейбольная
- Мячи футбольные
- Аптечка медицинская
- Мелкий инвентарь (кубики, кегли обручи, флажки и т.д).

Пришкольный стадион

- Площадка игровая баскетбольная
- Площадка игровая волейбольная
- Гимнастический городок.

1.5. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- формирование умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- формирование умения сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия;
-- ответственное отношение к порученному делу;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

Метапредметными результатами изучения курса является:

Коммуникативные:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные:

- формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
– владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
– составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности);
– работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план).

Познавательные:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
– извлекать информацию, представленную в разных формах;
– устанавливать причинно-следственные связи;
– строить рассуждения;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранноть творческой активности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

2. Содержание учебного предмета, курса

№ п/п	Наименование темы/раздела	Количество часов	Из них		Формы контроля
			контрольные	практические	
1	Базовая часть	81			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			реферат
1.2	Легкая атлетика	21	2	19	зачет
1.3	Спортивные игры	18	2	16	зачет
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	24	2	22	зачет
1.5	Лыжная подготовка	18	1	17	зачет
2	**Вариативная часть**	21			
2.1	Спортивные игры	12	2	10	зачет
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	9	2	7	зачет
	Итого	102	11	91	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре за 6 класс

№ п/п	Сроки проведения		Тема урока	Основные элементы содержания (**«морской компонент»**)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Формы контроля
	планируемые	фактические				
Легкая атлетика, 13 часов						
Беговые упражнения, 6 часов						
1	37неделя		Спринтерский бег	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Бег на время
2	37		Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м		Бег на время
3	37		Бег на средние дистанции	Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м. Бег 30 м - учет.		Бег на время
4	38		Бег на средние дистанции	Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений		Бег на время
5	38		Бег на средние дистанции	Кросс до 15 минут		Бег на время
6	38		Челночный бег	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.		Бег на время
Прыжковые упражнения, 3 часа						
7	39		Прыжки	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Длина прыжка
8	39		Прыжки	Прыжки в высоту с разбега.		Высота прыжка
9	39		Прыжки	Прыжки в длину с разбега (зачет).		Длина прыжка

					Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
Метание мяча, 4 часа						
10	40		Метание	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Длина метания
11	40		Метание	Метание мяча 150 г с места на дальность		Длина метания
12	40		Метание	Учет - метание мяча на дальность.		Длина метания
13	41		Метание	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания		Длина метания
Спортивные игры, 11 часов						
Баскетбол, 11 часов						
14	41		Передача мяча	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Техника работы с мячом
15	41		Передача мяча	Совершенствовать технику быстрых		Техника

				передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	работы с мячом
16	42		Сопротивление	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»		Техника работы с мячом
17	42		Ведение мяча	Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.		Скорость и техника ведения мяча
18	42		Бросок мяча	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета		Точность броска
19	43		Бросок мяча	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения		Точность броска
20	43		Эстафета	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча		Точность броска
21	43		Контроль техники броска по кольцу	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.		Точность броска
22	44		Стойка игрока.	Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.		Стойка
23	44		Учебная игра	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.		Знание правил
24	44		Учебная игра	Учебная игра		Знание правил
Гимнастика с элементами акробатики, 24 часа						
Акробатические упражнения и комбинации, 8 часов						
25	46		Строевые упражнения	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими	Качество выполнения

					упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	строевых упражнений
26	46		Кувырки	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.		Кувырки
27	46		Кувырки	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)		Кувырки
28	47		Подъем переворот	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)		Подъем переворот
29	47		Стойка на голове	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)		Стойка
30	47		Акробатические упражнения.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».		Комбинации
31	48		Акробатические комбинации	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)		Комбинации
32	48		Гибкость	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.		Гибкость
Развитие силовых способностей и силовой выносливости, 5 часов						
33	48		Канат	Лазанье по канату в три приема.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	Канат
34	49		Вис	Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)		Вис
35	49		Силовые упражнения	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).		Нормы ГТО
36	49		Канат	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.		Канат

37	50		Силовые упражнения	Упражнения на гимнастической скамейке.		Нормы ГТО
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами), 6 часов						
38	50		Опорный прыжок	Опорный прыжок: согнув ноги (м), ноги врозь (д)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Опорный прыжок
39	50		Скакалка	Прыжки со скакалкой		Прыжки на скакалке
40	51		Набивной мяч	Броски набивного мяча		Набивной мяч
41	51		Упражнения с предметами	Упражнения с обручами, палками, скакалками		Комплекс упражнений
42	51		Полоса препятствий	Лазанье по гимнастической лестнице		Полоса препятствий
43	52		Контрольная комбинация	Контрольная комбинация		Комбинации
Развитие координационных способностей, 5 часов						
44	52		Координация	Упражнения в равновесии, элементы единоборства	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	Равновесие
45	52		Полоса препятствий	Передвижение по гимнастической скамейке		Полоса препятствий
46	53		Координация	Упражнения в равновесии, прыжки на длинной скакалке		Длинная скакалка
47	53		Полоса препятствий	Преодоление гимнастической полосы препятствий		Полоса препятствий
48	53		Контрольная комбинация	Контрольная комбинация		Комбинации
Лыжная подготовка, 18 часов						

49	3		Техника лыжных ходов	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Двухшажный ход
50	3		Техника лыжных ходов	Скользящий шаг без палок и с палками.		Скользящий шаг
51	3		Техника лыжных ходов	Попеременный двухшажный ход		Двухшажный ход
52	4		Повороты	Повороты переступанием в движении		Поворот
53	4		Техника лыжных ходов	Скользящий шаг без палок и с палками		Скользящий шаг
54	4		Техника лыжных ходов	Одновременный двухшажный ход		Двухшажный ход
55	5		Техника лыжных ходов	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении		Поворот переступанием
56	5		Повороты	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход		Поворот плугом
57	5		Техника лыжных ходов	Одновременный одношажный ход Повороты плугом.		Одношажный ход
58	6		Забег	Контрольная прикидка на 2 км.		Забег
59	6		Забег	Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.		Забег
60	6		Техника лыжных ходов	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.		Комбинации лыжных ходов
61	7		Эстафета	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.		Эстафета
62	7		Техника лыжных ходов	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.		Комбинации лыжных ходов

63	7		Поворот	Поворот на месте махом.		Поворот
64	8		Забег	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов.		Забег
65	8		Эстафета	Эстафеты с этапом до 100м.		Эстафета
66	8		Забег	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.		Забег
Спортивные игры, 6 часов						
Волейбол, 6 часов						
67	9		Стойка игрока	Стойка игрока, перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Стойка
68	9		Передача мяча	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.		Техника работы с мячом
69	9		Передача мяча	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.		Техника работы с мячом
70	10		Передача мяча	Верхняя и нижняя передачи.		Техника работы с мячом
71	10		Подача	Нижняя прямая подача		Техника работы с мячом
72	10		Учебная игра	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.		Знание правил
Гимнастика с элементами акробатики, 9 часов						
73	11		Акробатические элементы	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Общеразвивающие упражнения на	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими	Комбинац и

				месте и в движении (без предметов)	упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	
74	11		Акробатические элементы	Наклон вперед из положения сидя		Наклоны
75	11		Акробатические элементы	Сгибание и разгибание рук в упоре		Нормы ГТО
76	12		Акробатические элементы	Кувырок вперед и назад		Кувырок
77	12		Акробатические элементы	Стойка на лопатках, «мостик»		Мостик
78	12		Эстафета	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		Эстафеты
79	13		Прыжки	Прыжки на скакалке		Скакалка
80	13		Опорные прыжки	Опорные прыжки		Опорные прыжки
81	13		Контрольная комбинация	Контрольная комбинация		Комбинация
Спортивные игры, 13 часов						
Баскетбол, 6 часов						
82	15		Ведение мяча	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Используют игровые упражнения для развития выносливости.	Координация при работе с мячом
83	15		Передача мяча	Передача мяча двумя руками от груди в движении в парах.		Техника работы с мячом
84	15		Передача мяча	Передачи мяча в тройках с перемещением		Техника работы с мячом
85	16		Броски	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»		Броски
86	16		Стойки	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.		Стойки
87	16		Комбинации	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.		Эстафета

Волейбол, 7 часов						
88	17		Передача мяча	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Используют игровые упражнения для развития выносливости.	Техника работы с мячом
89	17		Перемещения	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.		Координация при работе с мячом
90	17		Передача мяча	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.		Техника работы с мячом
91	18		Прием мяча	Прием мяча снизу		Техника работы с мячом
92	18		Прием мяча	Прием мяча сверху		Техника работы с мячом
93	18		Перемещения	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.		Координация при работе с мячом
94	19		Учебная игра	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.		Знание правил
Легкая атлетика, 8 часов						
Беговые упражнения, 8 часов						
95	19		Беговые упражнения	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное	Бег на время
96	19		Прыжки	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»		Прыжки
97	20		Метание	Разучить, и совершенствовать		Метание

				технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
98	20		Бег на средние дистанции	Медленный бег до 5 мин.		Бег на время
99	20		Эстафета	Старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами.		Бег на время
100	21		Прыжки	Прыжки в длину, метание мяча. Учёт в беге на 60 м.		Прыжки
101	21		Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе до 15 мин.		Бег на время
102	21		Эстафета	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки.		Бег на время