


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАТАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрено и принято:
На заседании МО
физического воспитания
МБОУ Катановской СОШ
Протокол № 150
«28» августа 2017г.
Терехина

Согласовано:
замдиректора по УВР
«28» августа 2017г.
Ненашева /С.В.Ненашева

Утверждаю:
директор школы МБОУ Катановской СОШ
Барашкова /Л.Г. Барашкова
«28» августа 2017г.


Печать ОУ

Рабочая программа

по физической культуре

7

класс

Учитель:

Терехина Надежда
Евгоровна

2017г

Данная рабочая программа составлена на основе «Федерального компонента государственного стандарта основного общего

образования», п. 2 ст. 32 Закона РФ «Об образовании», статьи 28 Закона РФ «Об образовании», Базисного учебного плана, утвержденного приказом Минобрнауки РФ №1312 от 03.03.2004, Приказа Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. №1089, Комплексной программы для общеобразовательной школы по физическому воспитанию учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича, с 1 по 11 классы, издательство «Учитель», Москва, 2012 года, по учебнику « Физическая культура. 5-7 классы», под ред.: М.Я. Виленского. – М.: «Просвещение», 2012 г.

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, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по футболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Цели и задачи обучения

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) 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;
- углубление 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.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянию на развитие систем организма.

Структура документа

Рабочая программа по русскому языку представляет собой целостный документ, включающий восемь разделов: пояснительную записку; требования к уровню подготовки обучающихся; основное содержание тем учебного курса; календарно-тематическое планирование; формы и средства контроля, критерии оценок; учебно-методический комплект (УМК); дополнительные обобщающие материалы, перечень учебного оборудования и наглядных пособий.

Место в базисном и учебном плане школы

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МБОУ «Катановская СОШ» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю.

Особенности методики преподавания физической культуры

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

Специальные умения, навыки и способы деятельности по физической культуре

Специальные умения, навыки и способы деятельности по физической культуре, которые должны овладеть обучающиеся, приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования

направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной программой:

В БУП на изучение физической культуры отведено 3 часа, в авторской программе (В.И. Лях и др.) – 3 часа, в учебном плане образовательного учреждения – 3 часа, соответственно, рабочая программа разработана на 3 часа. Количество часов на изучение тем в рабочей программе совпадает с авторской.

Программа В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона предполагает распределение часов вариативной части на виды спорта с учетом индивидуальных способностей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Поэтому часть уроков выделена на изучение игр народов, проживающих на территории аала. Выделено 2 часа на теорию – изучается история возникновения народных игр и развлечений, их влияние на развитие физических качеств, знакомство с правилами проведения игр: *немецкие народные игры – штандер* (1ч) и *хакасские народные игры – «хайыс тартызы»* (перетягивание ремня на шее) (1 ч).

Традиционно в школе проводится национальный праздник «Чыл пазы» (хакасский новый год). В рамках данного мероприятия запланировано проведение национальных игр – *«хазых» (игра в кости)*, *«хол пазызы» (рукоборие)*, *«хайыс тартызы» (перетягивание ремня на шее)*.

Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 7 класса и специфики классного коллектива. В классе обучаются 11 детей, из которых мальчиков – 7, девочек - 4. Между обучающимися достаточно ровные, в целом бесконфликтные отношения. Успеваемость по физической культуре – 100%. Отличная физическая подготовка у обучающихся: Шроо Артура, Пахтаева Дениса, Ооржак Дмитрия. Толмашова Андрей – хороша развит, на уроках активно занимается, но некоторые упражнения не даются. Чебодаев Егор – часто болеющий ребенок, много пропускает, поэтому физически слабый. Ефимов Владимир обучается по коррекционной программе, здоров. Остальные обучающиеся со II группой здоровья, со средним уровнем физического развития, на уроках физкультуры занимаются по мере своих сил. Они отличаются слабой организованностью, недисциплинированностью, часто безответственным отношением к выполнению учебных заданий, опаздывают на уроки, пропускают. В работе с этими детьми будет применяться индивидуальный подход, который должен соответствовать их личностным и индивидуальным особенностям.

В целом обучающиеся класса весьма разнородны с точки зрения своих индивидуальных особенностей: памяти, внимания, воображения, мышления, уровня работоспособности, темпа деятельности, темперамента, физического развития, состояния здоровья. Это обусловило необходимость использования в работе с ними разных каналов восприятия учебного материала, разнообразных форм и методов работы.

Раздел II. Основное содержание курса физкультуры в 7 классе

При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, мини-футбол).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Из игровых видов спорта занимаются только футболом из-за отсутствия спортивного зала. Часы поделены на футбол, легкую атлетику, кроссовую подготовку, гимнастику и акробатику. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

В вариативную часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

№ уроков	Разделы	Количество часов
1-12	Легкая атлетика	12
12-24	Кроссовая подготовка	12
24-32	Гимнастика с элементами акробатики	8
32-40	Прикладные упражнения	8
40-48	Акробатика	8
48-78	Спортивные игры (футбол)	30
78- 90	Кроссовая подготовка	12
90-102	Легкая атлетика	12

Раздел III. Требования к уровню подготовки обучающихся 7 класса по физической культуре.

По окончании 7 класса, обучающиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- 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

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- 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.

Демонстрировать (навыки)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз	5	10
Выносливость	6-минутный бег, м	1150	950
	Передвижение на лыжах 3500м	Без учета времени	
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	9,0	9,5

Раздел IV. Формы контроля уровня достижения обучающихся. Критерии оценивания.

Критериями оценки по физической культуре являются *качественные и количественные показатели*. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными *методами оценки техники владения двигательными действиями* являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Раздел V. Учебно-методический комплект

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010
- Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных классов / под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.

Раздел VI. Дополнительные обобщающие материалы для учителя и обучающихся

Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: учебно-методическое пособие для учителя. – Ростов н/Д, 2010.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 класс. – М., 2013.

Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов. – М., 2011.

Национально-региональный компонент физического воспитания учащихся. Учебно-методическое пособие для учителя. – Абакан, 2007.

Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт. Сост. А.Н. Каинов. – Волгоград, 2013

Физкультура. 5-11 класс: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе / авт. Сост. В.И. Виненко. – Волгоград, 2010.

CD

Рабочие программы. Физическая культура. 1-11 класс. – 2012г.

Физическая культура. ОБЖ.

Интернет-источники

- <http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/>
- <http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart>.
- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

Раздел VII. Перечень учебного оборудования и наглядных пособий

Перечень учебного оборудования:

- ✓ интерактивная доска*;
- ✓ компьютерный класс (7 компьютеров, 1 ноутбук)
- ✓ мультимедиапроектор*.

Спортивный инвентарь:

- ✓ Рупор – 1 шт;
- ✓ Гиря 16 кг – 1 шт;
- ✓ Наборы для настольного тенниса – 3 шт;
- ✓ Скакалки – 10 шт;
- ✓ Обручи мет. – 4 шт;
- ✓ Секундомер – 2 шт;
- ✓ Мяч малый – 6 шт;
- ✓ Мяч футбольный – 6 шт;
- ✓ Мяч волейбольный – 8 шт;
- ✓ Мяч баскетбольный – 3шт;
- ✓ Насос – 1 шт.

*Данное оборудование в единственном экземпляре в школе. Поэтому на уроках применяется ограниченно

Раздел VIII. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 7 классе

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	Примечание
------------	-----------	---------------------	--	--------------	-----	-----------------	------------

						п л а н т	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (12 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (8 ч)	Вводный	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м		Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт 40–50 м. Бег по дистанции (80–90 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплекс 1		

		Правила соревнований						
	Совершенство вания	Низкий старт 50–60 м. Бег по дистанции (90–100 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Комплек с 1			
	Совершенство вания	Низкий старт 50–60 м. Бег по дистанции (90–100 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	зачет	Комплек с 1			
	Контрольный	Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9	Комплек с 1			
Прыжок в длину способом (3 ч)	Комбинирова нный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплек с 1			
	Комбинирова нный	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплек с 1			

	Учетный	Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Мальчики: 360, 340, 320. Девочки: 340, 320, 300	Комплекс 1			
Бег на средние дистанции (1 ч)	Комбинированный	Бег (1500 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию	Текущий	Комплекс 1			
Кроссовая подготовка (12ч)								
Бег по пересеченной местности,	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий	Комплекс 1			

преодоление препятствий (12 ч)		Терминология кроссового бега						
	Совершенство вания	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать горизонтальные препятствия	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенство вания	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенство вания	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенство вания	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенство вания	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенство вания	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенство вания	Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований. Понятие об объеме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать вертикальные препятствия	Текущий	Комплекс 1			
	Учетный	Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Без учета времени	Комплекс 1			

Гимнастика (8 ч)

Висы. Строевые упражнения (8ч)	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в вися	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования							
	Совершенствования	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования							
Учетный	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы	Оценка техники выполнения висов, подтягивания – мальчики: 8–6–3; девочки: 19–15–8	Комплекс 2				

Прикладные упражнения (8ч)

Опорный прыжок, строевые упражнения (8 ч)	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			

	Совершенство вания	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенство вания	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
	Учетный	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок	Оценка техники выполнения прикладных упражнений	Комплекс 2			
Акробатика (8 ч)								
Акробатика. Лазание (8 ч)	Изучение нового материала	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2			
	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2			
	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2			
	Комплексный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенство вания	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно	Текущий	Комплекс 2			

		Эстафеты. Развитие силовых способностей	и в комбинации					
	Совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2			
	Учетный	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка техники выполнения кувырков.	Комплекс 2			
Спортивные игры (30 ч)								
Футбол (30 ч)	Изучение нового материала	Футбол. Характеристика футбола. Правила техники безопасности в игре.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (бег, остановки, повороты, рывки). Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

Комбинированный	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Удары по летящему мячу серединой подъема. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Удары по летящему мячу серединой лба, боковой частью лба. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

Комбинированный	Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Остановка мяча грудью. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением противника. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением противника. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением противника. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением противника. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Выбивание мяча ударом ногой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Отбор мяча с перехватом. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

Комбинированный	Отбор мяча толчком плеча к плечу, отбор мяча в подкате. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Отбор мяча толчком плеча к плечу, отбор мяча в подкате. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях, с атакой на ворота и без атак.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Двусторонняя учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Двусторонняя учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Зачет	Комплекс 3			

Кроссовая подготовка (12 ч)								
Бег по пересеченной местности,	Комбинированный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Комплекс 1			
преодоление препятствий (12 ч)	Совершенствования	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Комплекс 1			

	нствован ия	Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения			екс 1			
	Соверше нствован ия	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	Компл екс 1			
	Учетный	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь в равномерном темпе 20 минут	Без учета времени	Компл екс 1			

Легкая атлетика (12ч)

Беговы е упраж нения	Комбини рованный	Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50– 60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Компл екс 1			
	Соверше нствован ия	Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50– 60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Компл екс 4			

		Определение результатов в спринтерском беге						
	Комбини рованный	Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50– 60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компле кс 4			
	Комбини рованный	Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований						
	Соверше нствован ия	Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50– 60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компле кс 4			
	Соверше нствован ия	Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50– 60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Компле кс 4			

	Контрольный	Бег (100 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Мальчики: «5» – 9,5; «4» – 9,8; «3» – 10,2. Девочки: «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 10,9	Комплекс 4			
Прыжок в высоту	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ.	Уметь: прыгать в высоту с разбега;	Текущий	Комплекс 4			

Метание малого мяча		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	метать мяч в мишень и на дальность					
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 4			
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 4			
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Комплекс 4			
	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований		Оценка техники прыжка в высоту, метания: мальчики: «5» – 35 м; «4» – 30 м; «3» – 28 м;				

				девочки: «5» – 28 м; «4» – 24 м; «3» – 20 м				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Литература

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010
Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных классов / под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.