муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Мостовская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»	«Утверждено»
Руководитель ШМО _____/Кирьянова В.А. Протокол № 1_____от «25» августа 2018г.	Руководитель МКОУ «Мостовская СОШ» _____/Н.Д. Лопатина/ Приказ № 70 от «29» августа 2018г.

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса

Разработана учителем первой квалификационной категории
Новожиловым Юрием Николаевичем

2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для 7 класса составлена на основе

- **Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.**
  - **Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации: «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010 года №1897**
  - **Примерной основной образовательной программы основного общего образования по информатике одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №1/15 от 08.04.2015 г.)**
  - **Положения о рабочей программе ОО**

- Устава МКОУ «Мостовская СОШ», утвержденного Постановлением Администрации Большемуртинского района № 825 от 12. 11 2015года.

- Календарного учебного графика на 2018-2019 уч.год МКОУ «Мостовская СОШ», утвержденного от 29. 08 2018 года № 70.

- Учебного плана на 2018-2019 уч.год МКОУ «Мостовская СОШ», утвержденного от 29. 08 2018 года № 70.

Программа по учебному предмету « Физическая культура» (далее Программа) разработана на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы общего образования, Программы формирования универсальных учебных действий и авторской программы « Образовательная система «Школа 2100». Используется учебник «Физическая культура . 5-9 классы» автор В.И.Лях издательство М.Просвещение,2016 год. Данная программа предназначена для достижения планируемых результатов в 7 классе по физической культуре.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- 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;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшими требованиями проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм..

При проведении занятий могут быть использованы различные формы:

- групповая форма обучения создает хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающие получают задания и работают самостоятельно, что дает возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс отводится 210 ч (3 ч/нед.) Третий час отводится на преподавание учебного предмета « Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем «физического воспитания », этот третий час отводится на изучение настольного тенниса.

Описание ценностных ориентиров содержание учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность. Структурой двигательной активности предмет включает в себя три основных учебных раздела: « Знания о физической культуре», « Способы двигательной деятельности», « Физическое совершенствование».

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета « Физическая культура».

Раздел «Знание о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя учебные темы, как « История физической культуры и ее развитие в современном обществе», « Базовые понятия физической культуры» и « Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе и др. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел « Способы двигательной деятельности» содержит задании, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельности формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом « Знание о физической культуре» и включает в себя темы « Организация и проведение самостоятельных занятиях физической культурой» и « «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел « Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем : « Физкультурно-оздоровительная деятельность», « Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Материально-техническое обеспечение предоставлено в виде таблице «Перечень учебного оборудования для обеспечения образовательного процесса по предмету « Физическая культура .5-9 класс» и учебно-методического комплекса по предмету.

Таблица. Перечень учебного оборудования для обеспечения образовательного процесса по предмету «Физическая культура.5-9 класс»

№	наименование	количество
1	**Библиотечный фонд:** стандарт основного общего образования по физической культуре	1
2	- примерная программа по учебному предмету « Физическая культура» (5-9 классы)	1
3	- рабочая программа по физической культуре	1
4	-учебники «физическая культура» (5-9 классы)	5
5	- методические издания для учителя	4
6	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:** стенка гимнастическая	4
7	- бревно гимнастическое напольное	2
8	- скамейка гимнастическая	2
9	- перекладина навесная	1
10	- мат гимнастические	15
11	- мячи набивные	6
12	- скакалка гимнастическая	8
13	- мячи малые (резиновые. теннисные)	8
14	-планка для прыжков высоту	1
15	-стойки для прыжков высоту	4
16	- рулетка измерительная	1
17	- щиты баскетбольные	2
18	- большие мячи	15
19	-стойки волейбольные	2
20	-сетка волейбольная	3
21	-лыжи комплект	15
22	- сетка для настольного тенниса	1
23	- ракетки для настольного тенниса	6
24	- мячи для настольного тенниса	15
25	-стол теннисный	1
26	-медицинская аптечка	1

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, культуре, вер, ценностям народов России и народов мира;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, социальных и экономических особенностей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.

* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;

* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной деятельности

Учащийся научится:

- использовать занятия физической культурой, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять комплекс упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять акробатические комбинации ;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полного склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Оценка успеваемости по физической культуре в 8 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшать собственные результаты. В этой связи при оценке

успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Содержание курса

Знание о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура(основные понятия) Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуг средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы и корректирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игры по правилам.

Волейбол. Игры по правилам.

Футбол. Игры по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно – ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающией направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Распределение учебного времени прохождение программного материала по физической культуре в 7 классе

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)
	Базовая часть	72
1	Основы знаний по физической культуре	в процессе урока
2	Легка атлетика	21
3	Гимнастика с основами акробатики	12
4	Лыжная подготовка	14
5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	25
	Вариативная часть	33
	Настольный теннис	33
	ИТОГО:	105

Календарно тематическое планирование 7 класс

№ урока	Дата проведения		Название раздела и темы урока	Планируемый результат (цель урока)	Информационное сопровождение, ЭОР	Примечание
	план	факт				
			Легкая атлетика	**14**		
1			Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Специальные беговые упражнения.		
2			Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие выносливости.	Развитие выносливости Спринтерский бег. Прыжки с места		
3			Теннис-обучение «техники накат» в игре	«техника накат» в игре		
4			Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места		
5			Бег на 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие	Бег на 60м. Развитие скоростных качеств	.	

			скоростных качеств.			
6			Теннис-изучение вращение мяча в «накате»	Вращение мяча в «накате»		
7			Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	Эстафетный бег. Метание малого мяча. Развитие скоростных и силовых качеств.		
8			Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание малого мяча. Прыжки в длину		
9			Теннис-обучение техники «наката» слева	Техника «наката» слева		
10			Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Бег на средние дистанции		
11			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки в длину. Развитие скоростно - силовых способностей		
12			Теннис-обучение техники «наката» справа	Техника «наката» справа		
13			Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения	Развитие скоростной выносливости, силы		

14			Эстафетный бег 4х50м. специальные беговые упражнения. Развитие быстроты	Эстафетный бег.		
15			Теннис-совершенствование техники «наката»	Совершенствование техники «наката»		
16			Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести.	Гладкий бег..		
17			Бег на 2000м на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств	Развитие выносливости		
18			Теннис-применение техники «наката» в игре	Техника «наката» в игре		
19			Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты	Прыжки в длину с места.		
20			Пробегание отрезков 50-80м Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м с разбега. Развитие скоростно – силовых качеств.	Метание мяча.		
			Спортивные игры Волейбол	**8**		
21			Теннис-изучение техники вращения мяча в элементе «подставка»	Техника вращения мяча в элементе «подставка»		
22			Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	Развитие координационных способностей		

23			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	Развитие координационных способностей		
24			Теннис-изучение техники движения руки в элементе «подставка»	Техника движения руки в элементе «подставка»		
25			Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	Развитие координационных способностей		
26			Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	Развитие координационных способностей		
27			Теннис-техники выполнения «подставки» слева	Техника выполнения «подставки» слева		
28			Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	Развитие координационных способностей		
29			Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	Развитие координационных способностей		
30			Теннис-техники выполнения «подставки» справа	Техника выполнения «подставки» спрвва		
31			Стойка и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра	Развитие координационных способностей		

			«Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар			
32			Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	Развитие координационных способностей		
			Гимнастика	**12**		
33			Теннис-совершенствование элементов игры	Совершенствование элементов игры		
34			Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости	Инструктаж по ТБ. Развитие гибкости.		
35			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Развитие физических качеств.	Строевые упражнения.		
36			Теннис-учебная игра с элементов «подставка»	Игра с элементов «подставка»		
37			Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках	Акробатические упражнения.		
38			Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, прыжок вверх прогнувшись. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост»	Акробатика		

			поворот			
39			Теннис-совершенствование элемента «подрезка» справа	Элемент «подрезка» справа		
40			Опорный прыжок через козла. Упражнения с обручем (девочки) Развитие прыгучести, силы, ловкости.	Опорный прыжок		
41			Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла(в ширину).	Опорный прыжок		
42			Теннис-совершенствование элемента «подрезка» слева	Элемент «подрезка» слева		
43			Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	Акробатика		
44			Выполнение команд: « Пол-оборота направо!», « Пол-оборота налево!»	Строевые упражнения		
45			Теннис-элементы «подрезки» в игре	элементы «подрезки» в игре		
46			Развитие силовых способностей. Эстафеты.	Развитие силовых способностей		
47			Подтягивание в висе. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой.	Развитие прыгучести.		
48			Теннис-совершенствование изученных элементов в игре	Изученные элементы в игре		
49			Прыжки со скакалкой за 1 мин. Эстафеты с набивным мячом. Развитие скоростной выносливости.	Развитие прыгучести, быстроты		
50			Круговая тренировка по ОФП. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	Развитие гибкости, ловкости, силы, быстроты.		

			Лыжная подготовка	**14**		
51			Теннис-техника приема «свеча»	Техника приема «свеча»		
52			Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой. Экипировка лыжника.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовкой		
53			Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. Участие российских лыжников в олимпийских играх. Основные правила проведения соревнований.	История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки.		
54			Теннис-техника приема «свеча» в игре	Техника приема «свеча»		
55			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.		
56			Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.		
57			Теннис-учебная игра	Учебная игра		
58			Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Повороты переступанием.		
59			Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Спуски, подъёмы		
60			Теннис-учебная игра	Учебная игра		
61			Освоение техники одновременно одношажного хода.	Освоение техники одновременно одношажного хода.		
62			Одновременный одношажный ход. Цикл движений поворотов. Согласованность работы рук и ног.	Одновременный одношажный ход. Цикл движений поворотов. Согласованность работы рук и ног.		

63			Теннис-изучение элемента «топ-спин»	Элемент «топ-спин»		
64			Подъем в гору скользящим шагом. Оценка выполнения.	Подъем в гору скользящим шагом		
65			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Преодолевать бугры и впадины при спуске с горы.		
66			Теннис-элемент «топ-спин» справа	Элемент «топ-спин» справа		
67			Совершенствование поворотов на месте «махом»	Выполнения поворотов на месте « махом»		
68			Освоение техники подъема « елочкой»	Выполнения техники подъема « елочкой»		
69			Теннис-элемент «топ-спин» слева	Элемент «топ-спин» слева		
70			Совершенствование техники спуска в различных стойках	Выполнение спуска в различных стойках		
71			Прохождение дистанции на результат д- 2 км, м – 3 км	Прохождение дистанции		
72			Теннис-совершенствование «топ-спин» в игре	«топ-спин» в игре		
			Баскетбол	**13**		
73			Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Правила баскетбола.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Правила баскетбола.		
74			Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением Ведение мяча На месте со средней высотой отскока.	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением Ведение мяча На месте со средней высотой отскока		
75			Теннис- учебная игра	Учебная игра		

76			Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте пассивным сопротивлением защитника.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте пассивным сопротивлением защитника.		
77			Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей.	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Развитие координационных способностей.		
78			Теннис-имитация ударов справа и слева	Имитация ударов справа и слева		
79			Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1.Учебная игра.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1.Учебная игра.		
80			Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
81			Теннис-имитация сочетание ударов справа и слева	Имитация сочетание ударов справа и слева		
82			Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2,3х3. Учебная игра.	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок.		
83			Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок.		

84			Теннис-отработка подач	Отработка подач		
85			Бросок одной ,двумя руками в прыжке	Бросок одной ,двумя руками в прыжке		
86			Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной, двумя руками в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей		
87			Теннис-сочетание сложных подач	Сочетание сложных подач		
88			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.. Учебная игра. Правила баскетбола.	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.		
89			Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Развитие координационных качеств. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой		
90			Теннис-основы техники и тактики игры	Основы техники и тактики игры		
91			Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча в		

			Взаимодействие трех игроков в нападение. Учебная игра.	прыжке		
			Волейбол	**4**		
92			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками.		
93			Теннис-основы техники и тактики игры	Основы техники и тактики игры		
94			Нападающий удар после подбрасывания партнером. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Нападающий удар. Нижняя подача.		
95			Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).		
96			Теннис-контрудары слева и справа	Контрудары слева и справа		
97			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.		
			Легкая атлетика	**6**		
98			Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания.		
99			Теннис-контрудары слева и справа	Контрудары слева и справа		
100			Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания на результат.	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания на результат.		

101			Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.		
102			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки в длину		
103			Метание мяча 150гр. на дальность с 3-5 шагов. Высокий старт.(20-40м).	Метание мяча 150гр. на дальность с 3-5 шагов.		
104			Бег на результат 60м. Эстафеты.	Бег на результат 60м. Эстафеты.		
105			Эстафетный бег 4х50м специальные беговые упражнения. Развитие быстроты	Эстафетный бег		