Департамент образования города Перми

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №105»

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Методическим советом  МАОУ «СОШ №105»  Протокол № \_\_\_\_\_  от «------------------- 2013 г. | Утверждаю  директор МАОУ «СОШ№105»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Легошина А. С.  Приказ № \_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. |

Рабочая программа

по физической культуре для учащихся

7а классов

на 2013-20134учебный год

Составитель: учитель физической культуры

Соловарова Н.А.

Учитель первой категории.

Пермь2013г.

**Пояснительная записка**

**Количество недельных часов:** 3

**Количество часов в год:** 102

**Уровень программы:** базовый

Рабочая программа разработана на основе сборника методических рекомендаций

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича /

**Цели и задачи физического воспитания:**

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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

1. Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. Закреплению навыка правильной осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармонического развития, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни.

2. Обучение основам базовых видов двигательных действий.

3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.

4. Формирование знаний о личной гигиены, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма.

5. Углубленное представление об основных видах спорта.

6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время.

7. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

8. Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорта Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-Ф3 ( ред. От 21.04.2011 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163- р.

**При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры»,**

**Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания**

**Формы организации образовательного процесса:**

Традиционные уроки, беседы, рассказы, зачетные уроки.

**Формы и виды контроля:**

Виды: текущий, тематический, самоконтроль.

Формы контроля: фронтальный, индивидуальный, самоконтроль.

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

**Структура и содержание рабочей программы.**

* 1. **Естественные основы.**

Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

* 1. **Социально – психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий, за состоянием организма и физической подготовленностью.

* 1. **Культурно – исторические основы.**

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

**1.4. Приемы закаливания.**

Водные процедуры ( обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

**1.5. Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Волейбол.**

Терминология волейбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время заняти

**1.8. Легкоатлетические упражнения/ Кроссовая подготовка.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике и кроссу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.9. Лыжная подготовка.**

Техника безопасности на занятиях. Строевые приемы с лыжами. Повороты, спуски и подъемы, торможение. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Правила и организация проведения соревнований.Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжам. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Тематическое планирование**

**по физической культуре для учащихся 7 классов**

**при трехразовых занятиях в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Год** | **I четверть** | **II**  **четверть** | **III четверть** | **IV**  **четверть** |
| Основы знаний о физической культуре | В | процессе | уроков |  |  |
| Спортивные игры | 27(18) | 12 | - | 9 | 6 |
| Гимнастика  с элементами акробатики | 24(18) | 2 | 18 | 2 | 2 |
| Гимнастика  с элементами  единоборств | 6(6) | 1 | 3 | 1 | 1 |
| Лыжная подготовка/ кроссовая подготовка | 18(18) | - | - | 18 | - |
| Легкоатлетические  упражнения | 27(21) | 12 | - | - | 15 |
| Итого | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**Учебно-методическое обеспечение.**

Учебный комплект для учителя.

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А. А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд.2-е- Волгоград: Учитель, 2012.- 171с.

2. Настольная книга учителя физической культуры / авт. – сост. Г.И. Погадаев;

под ред. Л.Б.Кофмана.- М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов

В. И.Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. -2004. - № 1-8.

**Учебно-методическое обеспечение.**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2007
2. Настольная книга учителя физической культуры / авт. – сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана.- М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
3. «Физическая культура для 10-11 классов»: учебник. для общеобразовательных учреждений под общ. ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011.

**Материально- техническое обеспечение:**

1.Гимнастические скамейки.

2.Скакалки.

3.Мячи игровые.

4.Гимнастические маты.

5.Стойки.

6.Гимнастическая стенка.

7.Гимнастические палки.

8.Набивные мячи.

9.Малые мячи.

10.Турник.

11.Канат.

12.Кубики.

13.Эстафетные палочки.

14.Баскетбольные кольца.

15.Волейбольная сетка.

16.Гимнастическое бревно.

17.Гимнастический конь.

18.Гимнастический козел.

19.Стойка и планка для прыжков в высоту.

20. Гимнастические обручи.

21. Гимнастические ленты.

22.Гимнастические брусья.

23.Перкладина.

**Тематическое планирование**

**I четверть 7 класс (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  план | Дата проведения  факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика  Строевые приемы | Вводный  1 | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения (основные понятия о строе). ОРУ без предметов (разминка). Спринтерский бег с высокого старта, с ускорением из различных исходных положений. Бег в равномерном темпе до  3 мин. Эстафеты с этапом до 60 м. | Знать: правила ТБ  Уметь: правильно выполнять строевые упражнения. | текущий |  |  |  |
|  | Комбинированный  2 | Строевые упражнения( построение, перестроение, повороты , размыкание). ОРУ без предметов (разминка). Спринтерский бег с высокого старта, с опорой на одну руку. Бег в равномерном темпе до 3 мин. П/ и «Салки» | Уметь: правильно выполнять технику спринтерского бега. | текущий |  |  |  |
| Бег 30 м | Учетный  3 | Строевые упражнения. ОРУ без предметов (разминка). Спринтерский бег с высокого старта, с опорой на одну руку. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Бег 30 м.  Эстафеты с этапом до 60 м. | Уметь: правильно выполнять технику бега на 30 м. | Бег 30 м  М -5.2- 5.6 с  Д – 5.4-6.0 с. |  |  |  |
| Прыжок в длину с разбега | Совершенствование  4 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному, в колонну по три, по четыре, поворотом в движении. ОРУ без предметов. Спринтерский бег с высокого старта, с опорой на одну руку. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега, способом « согнув ноги». П/ и «Салки». | Уметь: правильно выполнять бег в равномерном темпе. | Наклон вперед из положения сидя  М- 6-8 см  Д -10-12 см. |  |  |  |
| 60 м | Учетный  5 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному, в колонну по три, по четыре, поворотом в движении. ОРУ в движении. Спринтерский бег с опорой на одну руку. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега, способом « согнув ноги». Бег 60 м. | Уметь: правильно выполнять технику бега на 60 м. | Бег 60 м  М- 9.4-10.2-10.9 с  Д-9.8-10.4- 11.2 с. |  |  |  |
| Прыжок в длину с места | Учетный  6 | Строевые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Бег до 4- 5 мин. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега, способом « согнув ноги». П/ и « Удочка». | Уметь: правильно выполнять бег с преодолением препятствий. | Прыжок в длину с места  М- 170 -190 см  Д – 160-180 см. |  |  |  |
|  | Совершенствование  7 | Строевые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Бег до 5 мин. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега, способом « согнув ноги». Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | Оценить технику прыжка в длину с разбега. |  |  |  |
|  | Учетный  8 | Строевые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Бег до 5-6 мин. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега, способом « согнув ноги». П/ и « Удочка». | Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега  М- 2.90-3.50-3.80 см  Д- 2.40-3.00-3.50 см |  |  |  |
| Метание мяча в цель | Комбинированный  9 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь, поворотом в движении. ОРУ с теннисными мячами. Бег до 5-6 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель(1х1 м), с расстояния 10-12 м. П/ и « 4 стойки». | Уметь: правильно выполнять метание мяча в цель. | текущий |  |  |  |
|  | Комбинированный  10 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь, поворотом в движении. ОРУ с теннисными мячами. Бег до 6-7 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель(1х1 м), с расстояния 10-12 м. П/ и « Перестрелка». | Уметь: правильно выполнять ОРУ с теннисными мячами. | текущий |  |  |  |
| Метание мяча на дальность | Комбинированный  11 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь, поворотом в движении. ОРУ с теннисными мячами. Бег до 6-7 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель(1х1 м), с расстояния 10-12 м, на дальность с 4-5 шагов разбега ( отскока от пола и от стены). П/ и « 4 стойки». | Уметь: правильно выполнять метание мяча на дальность. | текущий |  |  |  |
| 1200м-1500м | Совершенствование  12 | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Бег до 7-8 мин. Метание малого мяча в вертикальную цель(1х1 м), с расстояния 10-12 м, на дальность с 4-5 шагов разбега ( отскока от пола и от стены). П/ и « Перестрелка». | Уметь: правильно выполнять метание мяча в вертикальную цель. | Бег 1500 м – мальчики, 1200 м –девочки, без учета времени. |  |  |  |
|  | Совершенствование  13 | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Бег до 7-8 мин. Метание малого мяча в вертикальную цель(1х1 м), с расстояния 10-12 м, на дальность с 4-5 шагов разбега ( отскока от пола и от стены). П/ и « 4 стойки». | Уметь: правильно выполнять метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | Оценить технику метание мяча на дальность с4-5 шагов разбега. |  |  |  |
| Баскетбол | Изучение нового материала  14 | Строевые упражнения. Передвижение в колонне по одному по диагонали, противоходом и змейкой. ОРУ со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10 м. Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока и передвижения. П/ и « Салки», « Удочка». | Уметь: правильно выполнять бег с изменением направления движения. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  15 | Передвижение в колонне по одному по диагонали, противоходом и змейкой. ОРУ со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 6 х10 м. Баскетбол: бег лицом и спиной вперед, приставными шагами. Подтягивание. Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно выполнять челночный бег. | Подтягивание  Из виса м- 5-6 раз  Из виса лежа  Д – 12-15 раз. |  |  |  |
| Челночный бег | Учетный  16 | Передвижение в колонне по одному по диагонали, противоходом и змейкой. ОРУ со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 3 х10 м. Баскетбол: бег лицом и спиной вперед, приставными шагами. Эстафеты. « Салки». | Уметь: правильно выполнять технику челночного бега. | Челночный бег 3х10 м  М – 8.5-8.9 с  Д – 9.0-9.5 с |  |  |  |
| Ловля и передачи мяча | Комбинированный  17 | Передвижение в колонне по одному по диагонали, противоходом и змейкой. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Баскетбол: повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча. « Салки», « 10 передач». | Уметь: правильно передвигаться в стойке баскетболиста. | текущий |  |  |  |
| Бросок мяча | Комбинированный  18 | Передвижение в колонне по одному по диагонали, противоходом и змейкой. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Баскетбол: повороты без мяча и с мячом, ловля и передачи мяча от груди двумя и одной от плеча на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча. « Обведи стойки», « Забрось мяч в кольцо». | Уметь: правильно выполнять ловлю и передачу мяча. | текущий |  |  |  |
|  | Комбинированный  19 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Баскетбол: остановка двумя шагами, ловля и передачи мяча от груди двумя и одной от плеча на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча, после двух шагов. Ведение мяча на месте и в движении. « Обведи стойки», « Забрось мяч в кольцо». | Уметь: правильно выполнять ведение мяча. | текущий |  |  |  |
| Ведение мяча | Комбинированный  20 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Баскетбол: остановка двумя шагами, ловля и передачи мяча от груди двумя и одной от плеча на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча, после двух шагов. Ведение мяча на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча. | Уметь: правильно выполнять вырывание и выбивание мяча. | текущий |  |  |  |
|  | Комбинированный  21 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Баскетбол: остановка прыжком, ловля и передачи мяча от груди двумя и одной от плеча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча одной рукой от плеча, после двух шагов. Ведение мяча на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча. « Обведи стойки». | Уметь: правильно выполнять ведение мяча с изменением направления движения. | текущий |  |  |  |
| Вырывание и выбивание мяча | Совершенствование  22 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Баскетбол: остановка прыжком, ловля и передачи мяча, ведение мяча с изменением направления движения и скорости, бросок мяча одной рукой от плеча в движении, вырывание и выбивание мяча. | Уметь: правильно ловит и выполнять передачу мяча. | Оценить технику ловли и передачи баскетбольного мяча. |  |  |  |
|  | Совершенствование  23 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Баскетбол: ведение мяча с изменением направления движения и скорости, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча, при ведении мяча, при передаче. « Обведи стойки», « Забрось мяч в кольцо». | Уметь: правильно выполнять ведение баскетбольного мяча. | Оценить технику ведения баскетбольного мяча. |  |  |  |
|  | Комбинированный  24 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Баскетбол: бросок мяча двумя руками сверху, с места. Перехват мяча, при ведении мяча, при передаче. Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола 3:3, 4:4,5:5. « Обведи стойки», « Забрось мяч в кольцо». | Уметь: правильно выполнять правила игры в мини – баскетбол. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  25 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Баскетбол: бросок мяча двумя руками сверху, с места. Перехват мяча, при ведении мяча, при передаче. Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола 3:3, 4:4,5:5. | Уметь: правильно выполнять бросок баскетбольного мяча в кольцо. | Оценить технику выполнения броска баскетбольного мяча. |  |  |  |
|  | Комбинированный  26 | Строевые упражнения. Силовые упражнения и единоборства в парах. Баскетбол: комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола 3:3, 4:4,5:5. « Бой петухов». | Уметь: правильно выполнять технические элементы в игре мини – баскетбол. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  27 | Строевые упражнения. Силовые упражнения и единоборства в парах. Баскетбол: комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола 3:3, 4:4,5:5. «Выталкивание из круга». | Уметь: правильно выполнять технические элементы в игре мини – баскетбол. | текущий |  |  |  |

**II Четверть 7 класс (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  план | Дата проведения  факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Гимнастика  Строевые упражнения | Изучение нового материала  1 | Инструктаж по технике безопасности. Строевой шаг. ОРУ в парах. Акробатика: 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине. Равновесие на бревне: Стойка, ходьба приставными, соскок прогнувшись. « Бой петухов». | Знать: правила ТБ  Уметь: правильно выполнять строевые приемы. | текущий |  |  |  |
| Акробатика | Комплексный  2 | Строевой шаг. ОРУ в парах. Акробатика: 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине. Равновесие на бревне: Стойка, ходьба приставными, соскок прогнувшись. «Выталкивание из круга». | Уметь: правильно выполнять кувырок вперед. | текущий |  |  |  |
| Упражнение на равновесие | Комплексный  3 | Строевые упражнения. Строевой шаг. ОРУ в парах. Акробатика: мост из положения стоя с помощью, перекатом назад стойка на лопатках. Равновесие на бревне: Стойка, ходьба приставными, соскок прогнувшись. «Перетягивание в парах». | Уметь: правильно выполнять положение моста. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  4 | Строевые упражнения. Выполнение команд: « Пол-оборота направо, налево, Полшага, Полный шаг». ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатика: мост из положения стоя с помощью, перекатом назад стойка на лопатках. Упоры на бревне: приседание и переход, упор присев, упор стоя на колене. Равновесие: комбинация из освоенных элементов. | Уметь: правильно выполнять упоры на бревне. | текущий |  |  |  |
| Висы и упоры | Комплексный  5 | Выполнение команд: « Пол-оборота направо, налево, Полшага, Полный шаг». ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатика: мост из положения стоя у стены., 2-3 кувырка назад, кувырок вперед в стойку на лопатках-м  Упоры на бревне. Равновесие: комбинация из освоенных элементов. | Уметь: правильно выполнять кувырок назад. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  6 | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Акробатика: мост из положения стоя у стены., 2-3 кувырка назад, кувырок вперед в стойку на лопатках-м. Упоры на бревне. Равновесие: комбинация из освоенных элементов. | Уметь: правильно выполнять равновесие на бревне. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  7 | Перестроение из одной шеренги в три, четыре, уступами. ОРУ в парах. Акробатика: 2-3 кувырка назад, кувырок вперед в стойку на лопатках-м. Висы и упоры: №1(м) подъем переворотом в упор толчком двумя - махом назад соскок. №1(д) махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок с поворотом. | Уметь: правильно выполнять висы и упоры. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  8 | Перестроение из одной шеренги в три, четыре, уступами. ОРУ в парах. Акробатика: стойка на голове согнутыми ногами – м, кувырок назад в полушпагат – д. Висы и упоры: №1(м), № 1 (д). Равновесие: комбинация из освоенных элементов. | Уметь: правильно выполнять полушпагат, стойку на голове согнув ноги. | текущий |  |  |  |
|  | Учетный  9 | Строевые упражнения. ОРУ у гимнастической стенки. Акробатика: стойка на голове согнутыми ногами – м, кувырок назад в полушпагат – д. Висы и упоры: №1(м), № 1 (д). Равновесие: комбинация из освоенных элементов. Подъем туловища из положения лежа на спине. | Уметь: правильно выполнять подъем туловища из положения лежа на спине. | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек  М- 17-23-26 раз  Д -12-18-21 раз |  |  |  |
|  | Совершенствование  10 | Строевые упражнения. ОРУ у гимнастической стенки. Акробатика. Висы и упоры: передвижение в висе – м, №2 размахивание изгибами – вис присев – вис лежа. Равновесие: комбинация из освоенных элементов. | Уметь: правильно выполнять упражнение на бревне. | Оценить технику выполнения комбинации на бревне. |  |  |  |
|  | Совершенствование  11 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Акробатика: комбинация из освоенных элементов. Висы и упоры: передвижение в висе – м, №2 размахивание изгибами – вис присев – вис лежа. Равновесие: комбинация из освоенных элементов. « Бой петухов». | Уметь: правильно выполнять акробатическую комбинацию. | Оценить технику  акробатической комбинации. |  |  |  |
|  | Совершенствование  12 | Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре, дроблением и сведением. ОРУ с партнером. Акробатика: комбинация из освоенных элементов. Висы и упоры: передвижение в висе – м, №2 размахивание изгибами – вис присев – вис лежа. Равновесие: комбинация из освоенных элементов. | Уметь: правильно выполнять комбинации из висов и упоров. | Оценить технику выполнение комбинаций из висов и упоров. |  |  |  |
| Опорный прыжок | Учетный  13 | Перестроение из колонны по одному, в колонну по четыре, дроблением и сведением. ОРУ с партнером. Опорный прыжок(через козла): «согнув ноги» - м, «ноги врозь» - д. Лазанье по канату: « в три приема»  Преодоление полосы препятствий. | Уметь: выполнять наклон вперед из положения сидя | Наклон вперед из положения сидя  М – 6-8 см  Д – 10-12 см. |  |  |  |
|  | Совершенствование  14 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок(через козла): «согнув ноги» - м, «ноги врозь» - д. Лазанье по канату: « в три приема», « в два приема». Прыжки на скакалке. Преодоление полосы препятствий. | Уметь: правильно выполнять опорный прыжок | Прыжки на скакалке за 30 сек  М- 40-50-60 раз  Д - 45-55-65 раз. |  |  |  |
| Полоса препятствий | Совершенствование  15 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок(через козла): «согнув ноги» - м, «ноги врозь» - д. Лазанье по канату: « в три приема», « в два приема». Прыжки на скакалке. Преодоление полосы препятствий. | Уметь: правильно лазать по канату. | Прыжки на скакалке за 1 мин  М – 85-100-115 раз  Д – 90-105-120 раз. |  |  |  |
|  | Учетный  16 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Опорный прыжок (через козла): «согнув ноги» - м, «ноги врозь» - д. Лазанье по канату: « в два приема». Преодоление полосы препятствий. Силовые упражнения в парах. Подтягивание. | Уметь: правильно выполнять подтягивание. | Подтягивание  Из виса м- 5-6 раз  Из виса лежа  Д – 12-15 раз. |  |  |  |
|  | Совершенствование  17 | Перестроение из колонны по два и по четыре, в колонну по одному, разведением и слиянием. Опорный прыжок (через козла): «согнув ноги» - м, «ноги врозь» - д. Лазанье по канату: « в два приема». Преодоление полосы препятствий. « Выталкивание в парах». | Уметь: правильно лазать по канату. | Оценить технику лазанье по канату. |  |  |  |
|  | Совершенствование  18 | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Опорный прыжок (через козла): «согнув ноги» - м, «ноги врозь» - д. Лазанье по канату: « в два приема». Преодоление полосы препятствий.  « Перетягивание в парах». | Уметь: правильно выполнять опорный прыжок. | Оценить технику опорного прыжка. |  |  |  |
|  | Совершенствование  19 | Строевые упражнения. ОРУ ритмической гимнастики. Преодоление полосы препятствий. | Уметь: правильно выполнять преодоление препятствий. | Оценить технику преодоление препятствий. |  |  |  |
|  | Учетный  20 | Строевые упражнения. ОРУ ритмической гимнастики. Преодоление полосы препятствий. Отжимание. | Уметь: правильно выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Отжимание  М – 16-19-22 раза  Д – 13-16-18 раз. |  |  |  |
|  | Совершенствование  21 | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по два и по четыре, в колонну по одному, разведением и слиянием. ОРУ в парах. Преодоление полосы препятствий. | Уметь: правильно преодолевать полосу препятствий. | текущий |  |  |  |

**III четверть 7 класс (30 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  план | Дата проведения  факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Лыжная подготовка  Строевые приемы | Изучение нового материала  1 | Инструктаж по технике безопасности. Строй и перестроение с лыжами. Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км. | Знать: правила ТБ  Уметь: правильно выполнять строевые приемы. | текущий |  |  |  |
| Повороты | Совершенствование  2 | Строй и перестроение с лыжами. Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км. | Уметь: правильно выполнять повороты переступанием в движении. | Оценить технику поворотов переступанием в движении. |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход | Совершенствование  3 | Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км. | Уметь: правильно передвигаться попеременным двухшажным ходом. | Оценить технику передвижения попеременным двухшажным ходом. |  |  |  |
| Одновременный бесшажный ход. | Комплексный  4 | Переноска и надевание лыж. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Эстафеты. | Уметь: правильно передвигаться на лыжах. | текущий |  |  |  |
| Одновременный двухшажный ход | Комплексный  5 | Повороты переступанием на месте. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Гонки с преследованием. | Уметь: правильно выполнять повороты переступанием на месте. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  6 | Повороты переступанием на месте. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Эстафеты. | Уметь: правильно выполнять передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. | Оценить технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. |  |  |  |
|  | Совершенствование  7 | Строевые приемы. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км. Гонки с преследованием. | Уметь: правильно передвигаться одновременным двухшажным ходом. | Оценить технику передвижения одновременным двухшажным ходом. |  |  |  |
| Одновременный одношажный ход | Комплексный  8 | Строевые приемы. Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты. | Уметь: правильно передвигаться на лыжах в эстафетном беге. | текущий |  |  |  |
|  | Учетный  9 | Строевые приемы. Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км. Гонки с преследованием. | Уметь: правильно выполнять передвижения на лыжах. | Передвижение на лыжах 2 км  М- 13.30-14.00-14.30 м  Д – 14.00-14.30-15.00 м. |  |  |  |
|  | Совершенствование  10 | Строевые приемы. Повороты на месте махом (вправо и влево, через лыжу вперед, назад). Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 2.5 км. Эстафеты. | Уметь: правильно передвигаться одновременным одношажным ходом. | Оценить технику передвижения одновременным одношажным ходом. |  |  |  |
|  | Комплексный  11 | Строевые приемы. Повороты на месте махом (вправо и влево, через лыжу вперед, назад). Передвижение на лыжах до 2.5 км. Гонки с преследованием. | Уметь: правильно выполнять повороты на месте махом. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  12 | Строевые приемы. Повороты на месте махом (вправо и влево, через лыжу вперед, назад). Передвижение на лыжах до 2.5 км. Эстафеты. | Уметь: правильно выполнять повороты на месте махом. | Оценить технике поворотов на месте махом. |  |  |  |
| Подъем и спуски | Комплексный  13 | Строевые приемы. Повороты на месте махом (вправо и влево, через лыжу вперед, назад). Подъем на склон « лесенкой», « елочкой»,  « полуелочкой». Спуск со склона. Торможение « плугом». Передвижение на лыжах до 3 км. Гонки с преследованием. | Уметь: правильно выполнять подъемы на склон. | текущий |  |  |  |
| Торможение | Совершенствование  14 | Строевые приемы. Подъем на склон «лесенкой», « елочкой»,  « полуелочкой». Спуск со склона. Торможение « плугом». Передвижение на лыжах до 3 км. Овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: правильно передвигаться на лыжах. | Передвижение на лыжах 3 км без учета времени. |  |  |  |
|  | Комплексный  15 | Строевые приемы. Подъем на склон «лесенкой», « елочкой»,  « полуелочкой». Спуск со склона. Торможение « упором». Передвижение на лыжах до 3.5 км. Овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: правильно спускаться со склона. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  16 | Строевые приемы. Подъем на склон скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин, при спуске со склона. Торможение « упором». Передвижение на лыжах до 3.5 км. Овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: правильно выполнять подъем на склон скользящим шагом. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  17 | Строевые приемы. Подъем на склон скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин, при спуске со склона. Поворот «упором». Передвижение на лыжах до 4 км. Овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: правильно выполнять преодоление бугров и впадин. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  18 | Строевые приемы. Подъем на склон скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин, при спуске со склона. Поворот «упором». Передвижение на лыжах до 4 км. Овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: правильно выполнять подъем на склон, спуск под уклон, торможение, поворот. | Оценить технику подъемов, спусков, торможений, поворотов. |  |  |  |
| Волейбол | Изучение нового материала  19 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Волейбол: инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока и перемещения. П/ и « Пионербол». | Уметь: правильно выполнять стойку волейболиста | текущий |  |  |  |
| Стойка и передвижения | Учетный  20 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Волейбол: бег лицом и спиной вперед. 6 минутный бег.  П/ и « Пионербол». | Уметь: правильно выполнять передвижения волейболиста. | 6 минутный бег  М-1150-1250 м  Д – 950-1100 м. |  |  |  |
|  | Совершенствование  21 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе до 6-7 мин. Волейбол: остановки и перемещения приставными, скрестными шагами. Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно выполнять приставные и скрестные шаги. | Прыжки на скакалке за 1 мин  85-100-115 раз  Д -90-105-120 раз. |  |  |  |
| Верхняя передача мяча | Совершенствование  22 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Бег до 7 мин. Бег с изменением направления движения. Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху. « Бой петухов». Наклон вперед из положения сидя. | Уметь: правильно выполнять передачу мяча сверху. | Наклон вперед из положения сидя  М- 6-8 см  Д – 10-12 см |  |  |  |
| Прием мяча снизу | Совершенствование  23 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Бег до 7-8 мин. Бег с изменением направления движения. Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Силовые упражнения в парах. Подтягивание. | Уметь: правильно выполнять нижнюю прямую подачу. | Подтягивание  Из виса м- 5-6 раз  Из виса лежа  Д – 12-15 раз. |  |  |  |
| Нижняя прямая подача | Совершенствование  24 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Бег до 8-9 мин. Бег с изменением направления движения. Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Силовые упражнения в «Бой петухов». | Уметь: правильно выполнять передачу сверху над собой. | Оценить технику передачи мяча сверху над собой. |  |  |  |
|  | Совершенствование  25 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Бег до 8-9мин. Бег с изменением направления движения. Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу (после подачи). Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Уметь: правильно выполнять передачу сверху вперед по направлению движения. | Оценить технику передачи мяча сверху вперед по направлению движения. |  |  |  |
| Нападающий удар | Совершенствование  26 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Бег до 8-9мин. Бег с изменением направления движения. Волейбол: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу (после подачи). Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Уметь: правильно выполнять нижнюю прямую подачу. | Оценить технику нижней прямой подачи. |  |  |  |
|  | Комплексный  27 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Бег до 8-10мин. Бег с изменением направления движения. Волейбол: Прием мяча снизу (после подачи). Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. П/ и « Пионербол». | Уметь: правильно выполнять нападающий удар. | текущий |  |  |  |
| Учебная игра | Комплексный  28 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Волейбол: Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра в мини – волейбол. Силовые упражнения в парах. | Уметь: правильно выполнять правила игры в мини – волейбол. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный  29 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Комбинации из основных изученных технических приемов. Учебная игра в мини – волейбол. « Перетягивание в парах». | Уметь: правильно выполнять правила игры в мини – волейбол. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  30 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Комбинации из основных изученных технических приемов. Учебная игра в мини – волейбол. « Выталкивание из круга». | Уметь: правильно выполнять технические приемы в игре мини - волейбол. | текущий |  |  |  |

**IV Четверть 7 класс (24 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения  план | Дата проведения  факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика  Строевые приемы | Изучение нового материала  1 | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. ОРУ без предметов (разминка). Бег с преодолением препятствий.  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом « перешагивание». П/ и « Удочка». | Знать: правила ТБ  Уметь: правильно выполнять строевые приемы. | текущий |  |  |  |
| Прыжок в высоту | Комбинированный  2 | Строевые упражнения (основные понятия о строе). ОРУ без предметов(разминка). Бег с преодолением препятствий.  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом « перешагивание». Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно выполнять бег с преодолением препятствий. | текущий |  |  |  |
|  | Комбинированный  3 | Строевые упражнения (основные понятия о строе). ОРУ на гимнастической скамейке. Бег с преодолением препятствий.  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом « перешагивание». П/ и « Удочка». | Уметь: правильно выполнять прыжки в высоту с разбега. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  4 | Строевые упражнения (основные понятия о строе). ОРУ на гимнастической скамейке. Бег с преодолением препятствий.  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом « перешагивание». Отжимание. Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно выполнять прыжки в высоту с разбега. | Отжимание  М – 16-19-22 раза  Д – 13-16-18 раз. |  |  |  |
|  | Совершенствование  5 | Строевые упражнения (основные понятия о строе). ОРУ с партнером. Бег с преодолением препятствий. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом « перешагивание». «Выталкивание из круга». | Уметь: правильно выполнять прыжки в высоту с разбега. | Оценить технику прыжка в высоту с разбега. |  |  |  |
|  | Учетный  6 | Строевые упражнения (основные понятия о строе). ОРУ с партнером. Бег с преодолением препятствий. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом « перешагивание». « Бой петухов». | Уметь: правильно выполнять прыжки в высоту с разбега. | Прыжки в высоту с разбега  М- 100-115-125 см  Д – 90-100-110 см. |  |  |  |
| Челночный бег | Комбинированный  7 | Строевые упражнения. ОРУ у гимнастической стенки. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Челночный бег 3х10 м. Метание в горизонтальную цель (1х1 м) с места, с расстояния 10-12 м. Эстафеты. | Уметь: правильно выполнять челночный бег. | текущий |  |  |  |
| Метание мяча в цель | Комбинированный  8 | Строевые упражнения. ОРУ у гимнастической стенки. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Челночный бег 6х10 м. Метание в вертикальную цель (1х1 м) с места, с расстояния 10-12 м. « Салки». | Уметь: правильно выполнять метание мяча в цель. | текущий |  |  |  |
|  | Учетный  9 | Строевые упражнения. ОРУ у гимнастической стенки. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Челночный бег 3х10 м. Метание в вертикальную цель (1х1 м) с места, с расстояния 10-12 м. П/ и « Перестрелка». | Уметь: правильно выполнять челночный бег. | Челночный бег 3х10 м  М – 8.5-8.9 с  Д – 9.0-9.5 с |  |  |  |
| Метание мяча на дальность | Совершенствование  10 | Строевые упражнения. ОРУ у гимнастической стенки. Бег до 4 мин. Бег с изменением направления движения. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. П/ и « 4 стойки». Подтягивание. | Уметь: правильно выполнять бег с изменением направления движения. | Подтягивание  Из виса м- 5-6 раз  Из виса лежа  Д – 12-15 раз. |  |  |  |
|  | Совершенствование  11 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Бег до 4 мин. Бег с изменением направления движения. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Наклон вперед из положения сидя. « Бой петухов». | Уметь: правильно выполнять метание мяча на дальность. | Наклон вперед из положения сидя  М – 6-8 см  Д – 10-12 см. |  |  |  |
|  | Совершенствование  12 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Бег до 4 мин. Бег с изменением направления движения. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. «Перетягивание в парах». | Уметь: правильно выполнять метание мяча на дальность. | Оценить технику метание мяча на дальность. |  |  |  |
| Прыжок в длину с разбега | Комбинированный  13 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Бег до 4-5 мин. Спринтерский бег с высокого старта. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом « согнув ноги». Эстафеты. | Уметь: правильно выполнять прыжок в длины с разбега. | текущий |  |  |  |
| Бег 30 м | Учетный  14 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Бег до 4-5 мин. Спринтерский бег с высокого старта. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом « согнув ноги». « Салки». Бег 30 м. | Уметь: правильно выполнять технику спринтерского бега. | Бег 30 м  М -5.2- 5.6 с  Д – 5.4-6.0 с. |  |  |  |
| Прыжок в длину с места | Совершенствование  15 | Строевые упражнения. ОРУ у гимнастической скамейке. Бег до 5-6 мин. Спринтерский бег со старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом « согнув ноги». Эстафеты. Прыжок в длину с места. | Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места  М- 170-190 см  Д – 160-180 см. |  |  |  |
| Бег 60 м | Учетный  16 | Строевые упражнения. ОРУ у гимнастической скамейке. Бег до 5-6 мин. Спринтерский бег со старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом « согнув ноги». П/ и «Салки». Бег 60 м. | Уметь: правильно выполнять спринтерский бег. | Бег 60 м  М- 9.4-10.2-10.9 с  Д-9.8-10.4- 11.2 с. |  |  |  |
|  | Совершенствование  17 | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Бег с преодолением препятствий. Бег до 6-7 мин. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом « согнув ноги». Силовые упражнения в парах. Подъем туловища из положения лежа на спине. | Уметь: правильно выполнять упражнения в парах. | Подъем туловища из положения лежа на спине  М-17-23-26 раз  Д – 12-18-21 раз |  |  |  |
|  | Учетный  18 | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Бег с преодолением препятствий. Бег до 6-7 мин. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом « согнув ноги». Силовые упражнения в парах. « Выталкивание из круга». | Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега  М- 2.90-3.50-3.80 см  Д- 2.40-3.00-3.50 см. |  |  |  |
| Футбол | Изучение нового материала  19 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег с преодолением препятствий. Бег до 7-8 мин.  Футбол: инструктаж по технике безопасности.  Стойка игрока, перемещение. Ведение мяча. П/ И « Удочка». | Уметь: правильно выполнять стойку и перемещения футболиста. | Прыжки на скакалке за 30 сек  М-40-50-60 раз  Д- 45-55-65 раз |  |  |  |
| Бег 1200- 1500 м | Совершенствование  20 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег с преодолением препятствий. Бег до 7-8 мин. Футбол: перемещения, ведения мяча, удары по мячу, остановка мяча, стопой и подошвой.  « Удочка». Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно выполнять перемещения и удары по мячу. | Бег 1200 м  Д- 6.10-7.10- 8.10 м  Бег 1500 м  М- 7.20-8.10-9.00 м. |  |  |  |
|  | Совершенствование  21 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег с преодолением препятствий. Бег до 8-9 мин. Футбол: Удары по мячу, остановка мяча, удары по воротам, вырывание, выбивание, перехват мяча. « Удочка». | Уметь: правильно выполнять удары по воротам и перехватывать мяч. | Прыжки на скакалке за 1 мин  М- 85-100-115 раз  Д- 90-105-120 раз |  |  |  |
|  | Комбинированный  22 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления движения. Футбол: удары по воротам, вырывание, выбивание, перехват мяча, игра вратаря. Игра по упрощенным правилам в мини – футбола. « Пионербол». | Уметь: правильно выполнять бег с изменением направления движения. | текущий |  |  |  |
|  | Комбинированный  23 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления движения. Футбол: игра вратаря, комбинации из ранее освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам в мини – футбола. « Пионербол». | Уметь: выполнять правила игры в мини – футбол. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование  24 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления движения. Футбол: комбинации из ранее освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам в мини – футбола. « Пионербол», « 10 передач». | Уметь: правильно выполнять координационные движения в подвижных играх. | текущий |  |  |  |