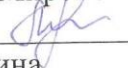
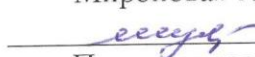


Департамент по социальной политике
Администрации городского округа Саранск
Республики Мордовия

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова»

Рассмотрено
на методическом объединении учителей
физической культуры и ОБЖ
МОУ «Гимназия № 20 имени Героя
Советского Союза В.Б. Миронова»
Руководитель МО 
М.Ю. Матюшкина
Протокол заседания МО №1
от 30.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР МОУ «Гимназия
№ 20 имени Героя Советского Союза В.Б.
Миронова» г.о. Саранск РМ
 Е.М. Шумилкина
Протокол заседания МС №1
от 30.08.2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Гимназия № 20
Имени Героя Советского Союза
В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ
 Р.К. Аюпов
Приказ № 03-02/286 от 01.09.2021г.

Рабочая программа
учебного предмета (курса)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(наименование предмета (курса))

7 А, Б, В КЛАССЫ

Автор – составитель: Матюшкина М.Ю.
Преподаватель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Специальность ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 - 2022 учебный год

Паспорт рабочей программы

7 класс

Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
Учебники	« Физическая культура» 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ (М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2018.
Объём учебного времени	2 часа
Режим занятий	Вторник – 7 Б – 2 урок 7 А – 3 урок 7 В – 5 урок Четверг – 7А – 6 урок 7 Б – 7 урок 7В – 8 урок
Уровень обучения	Базовый

Тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура»,

7 класс

№ п/п	Наименование разделов	Максимальна я нагрузка учащегося, ч.	Из них	
			Теоретическо е обучение, ч.	Контрольн ый учет
I четверть				
I.	Раздел «Легкая атлетика»	12		
	Бег 60 м - на результат (финальное усилие).		+	1
	Метание мяча с полного разбега		+	1
	Бег 2000 метров – на результат.		+	1
	Прыжок в длину с места (см).		+	1
II	Раздел: «Гимнастика»	12		
	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).		+	1
	Акробатическое соединение из 7-8 элементов.		+	1
	Опорный прыжок: мальчики - согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки – прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).		+	1
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).		+	1
	Подъем туловища за 1 мин		+	1

	из положения лежа			
II четверть				
III	Раздел: «Баскетбол»	21		
	Штрафной бросок		+	1
	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.		+	1
	Сочетание приёмов: Ведение – прием на 2 шага с прокруткой мяча за спиной.		+	1
III четверть				
IV	Раздел: «Волейбол»	24		
	«Челночный бег» 3x10м			1
	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку		+	1
	нижняя прямая подача.			1
	верхняя прямая подача (кол-во раз).		+	1
	Прием мяча отскочившего от сетки одной рукой снизу (техника выполнения)		+	1
	Прямой нападающий удар со 2 или 4 зоны		+	1
V	Раздел: «Уличный баскетбол»	6		
	ловля мяча отскочившего от щита.		+	1
	Финт на бросок - бросок.		+	1
	Финт на рывок - рывок - бросок.		+	1
IV четверть				
VI	Раздел: «Гимнастика»	9		
	Наклон вперед из положения, сидя на полу с прямыми ногами (см)		+	1
	Акробатическое соединение:			1
	Опорный прыжок: мальчики - согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки – прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).		+	1
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30' (кол-во раз).		+	1
VII	Раздел «Легкая атлетика»	12		
	Бег 30 метров (с высокого старта) – на результат.		+	1
	прыжок в длину с места (см)		+	1
	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега.		+	1
	Бег 1000 м – на результат.		+	1
	Итого			28

7 класс

Тематическое планирование на I четверть.

Общее количество часов - 18

№ урока	Наименование раздела программы Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/З (учет и хранение результатов образовательного процесса)	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I четверть.										
1	Лёгкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Инструктаж по ТБ. Бег по дистанции – 500-600 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт 20-40м. Развитие скоростно-силовых качеств. Ходьба и бег. Корректирующая гим-ка.	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Инструктаж по ТБ https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI	текущий	Т.Б. по разделу «Легкая атлетика»		
2			Совершенствование ЗУН	Бег по дистанции – 500-600 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт 20-40м. Эстафеты. Правила соревнований. Развитие скоростных качеств. Ходьба и бег. Корректирующая гим-ка.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	Техника низкого старта https://www.youtube.com/watch?v=kD18-FpFA58	текущий	Техника низкого старта		
3			Совершенствование ЗУН	Бег по дистанции 700-800м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт 20-40м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м	Специальные беговые упражнения. https://www.youtube.com/watch?v=R34iojbeXU	текущий	Специальные беговые упражнения.		
4			Контрольный	ОРУ, специальные беговые упражнения. КУ - Бег 30м - на результат Спортивные игры по желанию учащихся. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью		Бег 30 метров: М. Д. «5» - 4.8; 5.0; «4» - 5.6; 6.2; «3» - 5.9; 6.4; СМГ Без учета времени			
5	Метание малого мяча	3	Комбинированный	Бег по дистанции 700-800м. ОРУ на плечевой пояс. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Правила соревнований. Развитие силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность	Метание https://www.youtube.com/watch?v=-3K8RxMhwxM&t=2s		Метание теннисного мяча на дальность		
6			Совершенствование	Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила	Уметь метать мяч на дальность			Метание в цель		

				соревнований.						
7			Контрольный	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. СМГ- Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз	Уметь метать мяч на дальность		М. «5» - 39м; «4» - 31м; «3» - 23м; СМГ М. «5» - 34р; «4» - 29р; «3» - 24р; Д. 26м; 19м; 16м; Д. 29р; 24р; 19р;	Подъем туловища из положения лежа		
8	Бег на средние дистанции	1	Контрольный	Ходьба и бег. Корректирующая гим-ка. Бег 1000 м – на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1000.	Бег на средние дистанции https://www.youtube.com/watch?v=t552Rrld8J4	М. «5» - 4.20 «4» - 7.15 «3» - 7.16 СМГ Без учета времени Д. 5.00 8.00; 8.01;	Подъем туловища из положения лежа		
9(1)	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	2	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. 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;	Кувырок вперед https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cvPt-2Q Кувырок назад https://www.youtube.com/watch?v=i5G8lqWwF1w		Кувырок назад -ошибки https://www.youtube.com/watch?v=iSUXck-Afjs Кувырки вперед - назад		
10 (2)			Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. КУ - Подтягивание в висе СМГ - Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз	Уметь выполнять строевые упражнения		Оценка подтягивания: Мальчики: «5»-8; «4»-6; «3»-3; Девочки: «5»-19; «4»-15; «3»-8; СМГ М. «5» - 12р; «4» - 11р; «3» - 10р; Д. 10р; 9р; 8р;	Стойка на голове (М), мостик (д)		
11 (3)	Опорный прыжок	3	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять опорный прыжок	Опорный прыжок ноги врозь https://www.youtube.com/watch?v=WXb5v5fG		Наклон туловища вперед		

12 (4)			Комплексный	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок	ADg Стойка на голове согнув ноги. https://www.youtube.com/watch?v=f2RmsJLF-YI		Сгибание разгибание рук в упоре лежа		
13 (5)			Контрольный	КУ - Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей СМГ- Приседания за 30 сек., раз	Уметь выполнять опорный прыжок		СМГ М. Д. «5» - 12р; 10р; «4» - 11р; 9р; «3» - 10р; 8р;			
14 (6)	Акробатика	3	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 упражнения отдельно и в комбинации.	Стойка на лопатках. https://www.youtube.com/watch?v=vSHWov_rlYo	Стойка на голове. https://www.youtube.com/watch?v=63ggLJyqbdY	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки)		
15 (7)			Совершенствование ЗУН	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 упражнения отдельно и в комбинации.	Мост из положения стоя, без помощи https://www.youtube.com/watch?v=KYMihGfaSPc		Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки)		
16 (8)			Контрольный	КУ - Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. СМГ - Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Подъем туловища из положения лежа https://www.youtube.com/watch?v=0oB5GMq3FQ	Техника выполнения комбинаций. СМГ М. Д. «5» - 15р; 12р; «4» - 14р; 11р; «3» - 13р; 10р;			
				ОРУ – в движении. Спортивные игры. Подведение итогов за 1 четверть.						

Тематическое планирование на II четверть.
Общее количество часов - 14

№ урока	Наименование раздела программы Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/з (учет и хранение результатов образовательного процесса)	Дата проведения	
									План	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
II - четверть										
17 (1)	Спортивные игры Баскетбол	6	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций (передачи в тройках. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.				Броски в цель		
18(2)			Комбинированный	Передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять остановку с мячом.					
19(3)			Контрольный	Передвижение игрока. Ведение мяча одной рукой, двумя руками «змейкой». Бросок в кольцо с боку после 2 шагов. Сочетание приёмов: ведение «змейкой» - одной рукой – 2 шага – бросок в кольцо. Развитие координационных способностей.	Уметь вести мяч с изменением направления и высоты отскока. Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам		Техника выполнения упражнения	Броски в цель		
20(4)			Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов	Уметь делать передачи на	.		Стигание разгибание		

				передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Ловля высоколетящих мячей. «Штрафной бросок». Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	месте с пассивным сопротивлением			рук в упоре лежа.		
21(5)			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Ловля высоколетящих мячей. «Штрафной бросок». Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Уметь ловить высоколетящий мяч.			Броски в цель		
22(6)			Контрольный	«Штрафной бросок» - количество раз (с укороченного расстояния) Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Ловля высоколетящих мячей. Прием 2 шага после ведения.	Уметь попадать в кольцо (от дуги)		«5» - 3 из 5 «4» - 2 из 5 «3» - 1 из 5 СМГ Техника выполнения	Броски в цель		
23(7)			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Прием 2 шага после ведения. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь самостоятельно применять изученные приемы. Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам			Прыжок в длину с места		
24(8)			Комбинированный	Передачи мяча в движении. Прием в 2 шага после ведения (с последующей передачей мяча). Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Уметь делать различные передачи на месте и в движении. Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам			2 шага после ведения		
25(9)			Контрольный	Прием 2 шага – после короткого ведения (с броском в кольцо).	Уметь выполнять		Техника выполнения	Контрольный		

				Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	броски в кольцо после короткого ведения.		упражнения			
26(10)			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Подведение итогов за I четверть.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам			Прогулки на свежем воздухе, подвижные и спортивные игры		
27(11)		Сочетание приёмов		Передача мяча в тройках со сменой мест. Сочетание приемов: ведение - передача-ловля-остановка прыжком бросок в кольцо Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Вырывание и выбивание мяча в движении. Учебная игра. Корректирующая гимнастика. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять броски в движении.					
28(12)		Бросок мяча в движении	Комбинированный	Корректирующая гимнастика Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь делать передачи в движении.			Броски в цель		
29(13)			Контрольный	Корректирующая гимнастика Сочетание приёмов : ведение - передача-ловля-остановка прыжком бросок в кольцо –техника выполнения. Перехват мяча. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять технические приемы	.	Техника выполнения упражнения	Прыжки со скакалкой		

30(14)		Передачи мяча различными способами.	Комбинированный	Корригирующая гимнастика Сочетание приёмов: ведение - передача – ловля в движении – прием 2 шага – бросок в кольцо. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять технические приемы.			Броски в цель		
(15)			Комбинированный	Корригирующая гимнастика Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять технические приемы.			Броски в цель		
(16)			Контрольный	Корригирующая гимнастика Сочетание приёмов: ведение - передача – ловля в движении – прием 2 шага – бросок в кольцо – техника выполнения. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь правильно выполнять технические приемы	.	Техника выполнения упражнения	Броски в цель		

Тематическое планирование на III четверть.
Общее количество часов - 20

№ урока	Наименование раздела программы Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/з (учет и хранение результатов образовательного процесса)	Дата проведения	
									План	Факт.
31 (1)	Спортивные игры Волейбол	8	Комбинированный	Корригирующая гимнастика Инструктаж ТБ по разделу «Волейбол». Стойка и перемещение игрока	Знать требования инструкции по Т.Б.		текущий	Передачи над собой двумя руками.		

	Стойка и перемещение игрока			приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой. Игра «Пионербол».						
32 (2)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения		Контрольный	Т.С. «Развитие волейбола в нашей стране». Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте, через сетку в движении. Техника - нижняя передача двумя руками: на месте, с передвижением вперед. Нижняя прямая подача.	Уметь выполнять различные перемещения	https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2012/10/30/prezentatsiya-istoriya-razvitiya-voleybola-v-rossii - «Развитие волейбола в нашей стране».		Передачи нижние над собой двумя руками.		
33 (3)	Передача мяча сверху двумя руками		Контрольный	Прием мяча отраженного сеткой. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	Уметь принимать мяч от сетки.	https://www.youtube.com/watch?v=W94VsN801R8 5-6 Как Подавать Подачу Снизу в Волейболе (Обучение Для Начинающих) кулаком	Техника выполнения упражнения. <u>Мальчики</u> – «5» - 8.3; «4» - 8.4-9.0; «3» - 9.1; <u>Девочки</u> – «5» - 8.7; «4» - 8.8-9.5; «3» - 9.6; СМГ Без учета времени	Передачи над собой двумя руками		
34 (4)	Нижняя прямая подача мяча		Комбинированный	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча отраженного сеткой. Атакующий удар, наброшенный партнером. Игра «Пионербол».				Подачи в цель		
35 (5)			Контрольный	КУ – Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол».	Уметь выполнять верхние передачи через сетку.		Техника выполнения упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=W94VsN801R8 5-6 Как Подавать Подачу Снизу в Волейболе (Обучение Для Начинающих) кулаком		

36 (6)	Прием снизу после подачи		Комбинированный	Корректирующая гимнастика Нижняя прямая подача на точность (1, 6, 5). Прием снизу после подачи. Прием мяча снизу стоя спиной к сетке. Прием мяча отраженного сеткой.	Уметь выполнять нижний прием.					
37 (7)			Контрольный	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Верхние передачи у стены. Игра «Пионербол».	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу.		Техника выполнения верхних передач у стены.	Нижние передачи над собой		
38 (8)			Совершенствование ЗУН	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой. Игра «Пионербол». Подведение итогов за II четверть.	Уметь применять изученные приемы.			Прогулки на свежем воздухе, подвижные и спортивные игры		
(9)	Нападающий удар.		Изучение нового материала	Корректирующая гимнастика. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар: на месте, с 2 шагов, подброшенного партнером. 1-й атакует – 2-й нижний прием. Игра «Пионербол».	Уметь выполнять передачи через сетку.			Верхние передачи над собой.		
40 (10)	Верхняя прямая подача мяча.		Комплексный	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Верхние передачи у стены. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар Игра «Пионербол».	Уметь выполнять нападающий удар.			Верхняя прямая подача		
41 (11)			Совершенствование ЗУН	Корректирующая гимнастика. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар Игра «Пионербол».	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.			Комплекс 4		
42 (12)			Контрольный	Корректирующая гимнастика. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку КУ – Нападающий удар (мяч подброшенный партнером с места).	Уметь выполнять нападающий удар.		Техника выполнения упражнения	Верхние передачи над собой		
43 (13)			Контрольный	Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и	Уметь выполнять		Верхняя прямая подача (кол-во	Нижние передачи над		

				спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку КУ – Верхняя прямая подача (с укороченного расстояния). Игра «Пионербол».	верхнюю прямую подачу.		раз) «5» - 3 из 4 «4» - 2 из 3 «3» - 1 из 2	собой		
44 (14)			Совершенство ЗУН	Корректирующая гимнастика. Стойка и перемещение игрока приставным шагом боком, лицом и спиной. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар Игра «Пионербол».				Комплекс 4		
45 (1)	Спортивные игры Уличный баскетбол	6	Комбиниро ванный	Правила игры «Уличный баскетбол». Разные способы перемещений с мячами. Передачи двумя руками сверху. Броски двумя руками сверху. Учебная игра 3х 3.	Знать правила игры.			Стигание разгибание рук в упоре лежа.		
46 (2)	Ведение с изменением высоты отскока.		Комбиниро ванный	Эстафеты с ведением и броском в кольцо. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи двумя руками сверху. Броски двумя руками сверху. Учебная игра 3х 3. Финт на рывок - рывок.	Уметь делать высокие передачи.			Стигание разгибание рук в упоре лежа		
47 (3)			Совершенство ЗУН	Корректирующая гимнастика. Эстафеты с ведением и броском в кольцо. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски в кольцо после ведения, «штрафной бросок», передачи в парах в движении. Финт на проход – проход. Учебная игра 3х 3.	Уметь бросать в кольцо после ведения.			Броски в цель		
48 (4)			Контрольн ый	КУ – «Челночный бег» 3 х 10. Финт на рывок - рывок. Броски в кольцо после ведения, «штрафной бросок», передачи в парах в движении. Финт на проход – проход. Учебная игра 3х 3.	Уметь выполнять финт.			Броски в цель		
49 (5)			Контрольн ый	КУ - Финт на рывок - рывок. Эстафеты с ведением и броском в кольцо. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски в кольцо после ведения, «штрафной бросок», передачи в парах в движении. Финт	Уметь выполнять финт.		Техника выполнения финта.	Броски в цель		

				на проход – проход. Учебная игра 3х 3.						
50 (6)			Совершенствование ЗУН	Эстафеты с ведением и броском в кольцо. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи двумя руками сверху. Броски двумя руками сверху. Финт на рывок - рывок. Финт на проход – проход. Учебная игра 3х 3. Подведение итогов за III четверть.	Уметь играть в уличный баскетбол. Знать правила игры.		Техника выполнения финта.	Прогулки на свежем воздухе, подвижные и спортивные игры		

Тематическое планирование на IV четверть.
Общее количество часов - 16

№ урока	Наименование раздела программы Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Способ взаимодействия с обучающимися во время урока (используемые интернет-ресурсы)	Контроль освоения изученного материала	Д/з (учет и хранение результатов образовательного процесса)	Дата проведения	
									План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
IV четверть.										
53 (1)	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	2	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. 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;			Кувырки вперед - назад		
54 (2)			Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. КУ - Подтягивание в висе	Уметь выполнять строевые упражнения		Оценка подтягивания: <u>Мальчики:</u> «5»-8; «4»-6; «3»-3; <u>Девочки:</u> «5»-19; «4»-15;	Стойка на голове (М), мостик (д)		

				СМГ - Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз			«3»-8; СМГ М. Д. «5» - 12р; 10р; «4» - 11р; 9р; «3» - 10р; 8р;			
55 (3)	Опорный прыжок	3	Изучение нового материала	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять опорный прыжок			Наклон туловища вперед		
56 (4)			Комплексный	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок			Сгибание разгибание рук в упоре лежа		
57 (5)			Контрольный	КУ - Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей СМГ- Приседания за 30 сек., раз	Уметь выполнять опорный прыжок		СМГ М. Д. «5» - 12р; 10р; «4» - 11р; 9р; «3» - 10р; 8р;			
58 (6)	Акробатика	3	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 упражнения раздельно и в комбинации.			Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки)		
59 (7)			Совершенствование ЗУН	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 упражнения раздельно и в комбинации.			Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок		

								назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки)		
60 (8)			Контроль ный	КУ - Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. СМГ - Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.		Техника выполнения комбинаций. СМГ М. Д. «5» - 15р; 12р; «4» - 14р; 11р; «3» - 13р; 10р;			
61 (1)	Лёгкая атлетика Спринтерски й бег, эстафетный бег	4	Вводный	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м					
62 (2)			Совершенст зование ЗУН	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью					
63 (3)			Совершенст зование ЗУН	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м			Метание в цель		
64 (4)			Контроль ный	ОРУ, специальные беговые упражнения. Бег на результат 60м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробежать 60м с максимальной скоростью		Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9.5; «4» - 9.8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> – «5» - 9.8; «4» - 10,4; «3» - 10.9; СМГ Без учета времени	Метание в цель		
65	Метание	3	Комбиниро	Метание теннисного мяча на	Уметь метать			Метание в		

(5)	малого мяча		ванный	дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	мяч на дальность			цель		
66 (6)			Совершенство	Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь метать мяч на дальность			Метание в цель		
67 (7)			Контрольный	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь метать мяч на дальность		Метание мяча: <u>Мальчики</u> – «5» - 39 м; «4» - 31 м; «3» - 23 м; <u>Девочки</u> – «5» - 26 м; «4» - 19 м; «3» - 16 м;			
68 (8)	Бег на средние дистанции	1	Контрольный	Бег 1000 м – на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1000м.		Бег 1000 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 4.20; «4» - 7.15; «3» - 7.16; <u>Девочки</u> – «5» - 5.00; «4» - 8.00; «3» - 8.01; СМГ Без учета времени	Прогулки на свежем воздухе, подвижные и спортивные игры		