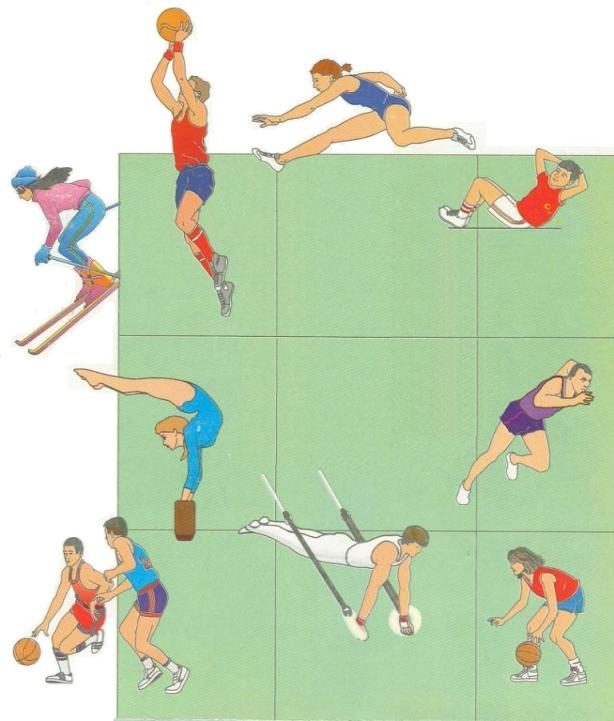
***Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение***

***«Ленинаульская СОШ №2»***

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Шамирзаева П.М./  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. | **«Утверждаю»**  Директор ЛСОШ №2  Приказ № \_\_\_\_ от  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Зияродинова Н.Р./  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

***Рабочая программа по физкультуре для 7 класса (три часа в неделю).***



**Составил: учитель ФК ЛСОШ №2.**

**Дадаев А.С.**

***2018-2019 учебный год.***

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Рабочая программа для 7 класса по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» и соответствует базисному учебному плану МБОУ ЛСОШ №2.

На изучение физической культуры отводится по 3 учебных часа в неделю. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта среднего образования по физической культуре предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школь­ников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средних классов предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

***Цели программы по физическому воспитанию для учащихся 7 классов направлены:***

* на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные игры и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как кросс, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

***Задачами программы по физическому воспитанию для учащихся 7 классов является:***

* + совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
  + обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и акробатика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
  + развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
  + формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности

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

Вариативная (дифференцированная) часть физической куль­туры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способ­ностей детей, региональных, национальных и местных особенно­стей работы лицея.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, кото­рые описывают содержание основных форм физической культу­ры в 7 классах, составляющих целостную сис­тему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уро­ки физической культуры, физкультурно-оздоровительные меро­приятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная ра­бота, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Пред­варяют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует про­ведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая часть программы предназначены для педагогического коллекти­ва школы. Результативность внеклассных форм физического вос­питания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совмест­ными усилиями директора школы, его заместителей по воспита­тельной и учебной работе, учителей физической культуры, физкультурного актива учащихся стар­ших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

***СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА***

1. Основы знаний о физической культуре.
2. Легкая атлетика.
3. Кроссовая подготовка.
4. Гимнастика с элементами акробатики.
5. Спортивные игры.

***Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших 7 классов***

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии 7 класса должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

***Знать и понимать:***

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* о причинах травматизма на уроках физической культурой и правилах его предупреждения;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
* правила поведения на занятиях физической культуры.
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида

***Уметь:***

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в раз­личных условиях;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражне­ния;
* выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования пра­вильной осанки;
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивных играх;
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

* ОБЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
* география - туризм, выживание в природе;
* химия - процессы дыхания;
* физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
* история - история Олимпийских игр, история спорта;
* математика – расстояние, скорость;
* биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

**I - четверть «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» - 27 часов.**

**II - четверть «Спортивные игры» - 21 часов.**

**III- четверть «Гимнастика, акробатика и спорт.игры» - 30 часов.**

**IV- четверть «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» - 24 часов.**

|  |  |
| --- | --- |
| **I - четверть**  **«Легкая атлетика и кроссовая подготовка» - 27 часов.** | |
| **№ 1** | ***- Правила по технике безопасности во время уроков по лег.атлетике.***  ***- Выход из старта, стартовый разгон.***  ***- Бег на 60 метров с низкого старта.*** |
| **№ 2** | ***- Бег на 60 метров с низкого старта.***  ***- Ходьба быстрым шагом.***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 3** | ***- Бег на 60 метров с низкого старта (к.урок).***  ***- Ходьба быстрым шагом.***  ***- Эстафета с палочками.*** |
| **№ 4** | ***- Бег с изменением направления движения.***  ***- Выход из старта, стартовый разгон.***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 5** | ***- Выход из старта, стартовый разгон (к.урок).***  ***- Ускорение с различных исходных положений***  ***- Эстафета с легкоатлетическими элементами.*** |
| **№ 6** | ***- Бег с изменением направления движения.***  ***- Ускорение с различных исходных положений***  ***- Эстафета с дощечками.*** |
| **№ 7** | ***- Бег 400 метров с низкого старта.***  ***- Ускорение с различных исходных положений (к.урок).***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 8** | ***- Бег 400 метров с низкого старта.***  ***- Прыжки в длину с места.***  ***- Эстафета со скакалками.*** |
| **№ 9** | ***- Прыжки в длину с места.***  ***- Бег 400 метров с низкого старта (к.урок).***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 10** | ***- Кросс 800 метров с высокого старта.***  ***- Прыжки в длину с разбега, согнув ноги – с 10-12 шагов.***  ***- Эстафета с легкоатлетическими элементами.*** |
| **№ 11** | ***- Кросс 800 метров с высокого старта.***  ***- Прыжки в длину с места (к.урок).***  ***- Эстафета с мячами.*** |
| **№ 12** | ***- Прыжки в длину с разбега, согнув ноги – с 10-12 шагов.***  ***- Прыжки с двух шагов верх у стенки.***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 13** | ***- Челночный бег (5х10 метров).***  ***- Прыжки в длину с разбега, согнув ноги – с 10-12 шагов (к.урок).***  ***- Эстафета с легкоатлетическими элементами.*** |
| **№ 14** | ***- Кросс 1000 метров.***  ***- Прыжки с двух шагов верх у стенки.***  ***- Эстафета со скакалками.*** |
| **№ 15** | ***- Прыжки в высоту с прямого разбега.***  ***- Кросс 1000 метров (к.урок).***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 16** | ***- Прыжки в высоту с прямого разбега.***  ***- Наклон вперед (тест).***  ***- Комплексная эстафета.*** |
| **№ 17** | ***- Метание теннисного мяча 150гр на дальность.***  ***- Прыжки в высоту с прямого разбега (к.урок).***  ***- Эстафета с дощечками.*** |
| **№ 18** | ***- 6-ти минутный бег.***  ***- Метание теннисного мяча 150гр на дальность.***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 19** | ***- 6-ти минутный бег.***  ***- Метание теннисного мяча 150гр на дальность (к.урок).***  ***- Эстафета с легкоатлетическими элементами.*** |
| **№ 20** | ***- Прыжки в высоту с перешагиванием.***  ***- 6-ти минутный бег.***  ***- Эстафета с мячами.*** |
| **№ 21** | ***- Прыжки в высоту с перешагиванием.***  ***- Подтягивание (тест).***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 22** | ***- Кросс 1500 метров.***  ***- Прыжки в высоту с перешагиванием (к.урок).***  ***- Эстафета с легкоатлетическими элементами.*** |
| **№ 23** | ***- Кросс 1500 метров.***  ***- Метание теннисного мяча в цель.***  ***- Эстафета с палочками.*** |
| **№ 24** | ***- Метание теннисного мяча в цель.***  ***- Кросс 1500 метров (к.урок).***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 25** | ***- Бросок н/мяча из положения сидя, двумя руками зав спину.***  ***- Метание теннисного мяча в цель (к.урок).***  ***- Комплексная эстафета.*** |
| **№ 26** | ***- Бросок н/мяча из положения сидя, двумя руками зав спину.***  ***- Челночный бег (5х10 метров).***  ***- Эстафета с легкоатлетическими элементами.*** |
| **№27** | ***- Челночный бег - 3х10 (тест).***  ***- Бросок н/мяча из положения сидя, двумя руками за спину (к.урок).***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **II - четверть**  **«Подвижные и спортивные игры» - 21 часов.** | |
| **№ 1** | ***- Правила по технике безопасности на уроках по спортивным играм.***  ***- Передача мяча двумя руками в стенку.***  ***- Переход в площадке по зонам*** |
| **№ 2** | ***- Передача мяча двумя руками в стенку.***  ***- Перемещение в стойке волейболиста по площадке.***  ***- Прием и передачи мяча в парах сверху и снизу.*** |
| **№ 3** | ***- Перемещение в стойке волейболиста по площадке.***  ***- Передача мяча двумя руками в стенку (к.урок).***  ***- Переход в площадке по зонам*** |
| **№ 4** | ***- Перемещение в стойке волейболиста по площадке.***  ***- Прием и передачи мяча в парах сверху и снизу.***  ***- О.Р.У с элементами спортивных игр.*** |
| **№ 5** | ***- Нижняя прямая передача.***  ***- Прием и передачи мяча в парах сверху и снизу (к.урок).***  ***- Встречная эстафета с мячами по заданию.*** |
| **№ 6** | ***- Передачи мяча над собой.***  ***- Нижняя прямая передача.***  ***- О.Р.У с элементами спортивных игр.*** |
| **№ 7** | ***- Прием и передачи мяча в парах через сетку***  ***- Нижняя прямая передача (к.урок).***  ***- Встречная эстафета с мячами по заданию.*** |
| **№ 8** | ***- Передачи мяча над собой.***  ***- Прием и передачи мяча в парах через сетку***  ***- О.Р.У с элементами спортивных игр.*** |
| **№ 9** | ***- Верхняя прямая передача.***  ***- Прием и передачи мяча в парах через сетку (к.урок).***  ***- Встречная эстафета с мячами по заданию.*** |
| **№ 10** | ***- Верхняя прямая передача.***  ***- Передачи мяча над собой.***  ***- Ведение мяча по прямой.*** |
| **№ 11** | ***- Ведение приставным шагом левым правым боком.***  ***- Верхняя прямая передача (к.урок).***  ***- Передачи и ловля мяча двумя руками от груди снизу и сверху стоя.*** |
| **№ 12** | ***- Ведение мяча по прямой.***  ***- Передачи и ловля мяча двумя руками от груди снизу и сверху стоя.***  ***- Ведение приставным шагом левым правым боком.*** |
| **№ 13** | ***- Броски мяча в корзину с 2-3 метров.***  ***- Передачи и ловля мяча двумя руками от груди снизу и сверху стоя (к.урок).***  ***- О.Р.У с элементами спортивных игр.*** |
| **№ 14** | ***- Ведение приставным шагом левым правым боком.***  ***- Броски мяча в корзину с 2-3 метров.***  ***- Встречная эстафета с мячами по заданию.*** |
| **№ 15** | ***- Ведение правой и левой рукой через фишки остановка и бросок.***  ***- Броски мяча в корзину с 2-3 метров (к.урок).***  ***- Ведение мяча по прямой.*** |
| **№ 16** | ***- Ведение с остановкой двумя шагами и передача.***  ***- Ведение правой и левой рукой через фишки остановка и бросок.***  ***- Встречная эстафета с мячами по заданию.*** |
| **№ 17** | ***- Остановка прыжком «баскетбол».***  ***- Ведение правой и левой рукой через фишки остановка и бросок (к.урок).***  ***- Ведение с остановкой двумя шагами и передача.*** |
| **№ 18** | ***- Стойка и перемещение баскетболиста.***  ***- Остановка прыжком «баскетбол».***  ***- О.Р.У с элементами спортивных игр.*** |
| **№ 19** | ***- Ведение правой и левой рукой через фишки, остановка двумя шагами.***  ***- Остановка прыжком «баскетбол» (к.урок).***  ***- Стойка и перемещение баскетболиста.*** |
| **№ 20** | ***- Ведение с остановкой двумя шагами и передача (к.урок).***  ***- Ведение правой и левой рукой через фишки, остановка двумя шагами.***  ***- Встречная эстафета с мячами по заданию.*** |
| **№ 21** | ***- Стойка и перемещение баскетболиста.***  ***- Ведение правой и левой рукой через фишки, остановка двумя шагами (к.урок).***  ***- О.Р.У с элементами спортивных игр.*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **III - четверть**  **«Гимнастика и подвижные игры» - 30 часов.** | |
| **№ 1** | ***- Правила по технике безопасности на уроках гимнастики.***  ***- Строевые упражнения.***  ***- Подвижные и спортивные игры.*** |
| **№ 2** | ***- Строевые упражнения.***  ***- Ходьба по бревну прямо, боком, спиной вперед.***  ***- Комплексная эстафета.*** |
| **№ 3** | ***- Подтягивание, маль. на высокой, дев. на низкой перекладине.***  ***- Строевые упражнения (к.урок).***  ***- Подвижные и спортивные игры.*** |
| **№ 4** | ***- Подтягивание, маль. на высокой, дев. на низкой перекладине.***  ***- Ходьба по бревну прямо, боком, спиной вперед.***  ***- Эстафета с элементами акробатики и гимнастики.*** |
| **№ 5** | ***- Ходьба по бревну – повороты на носках на 90\* и 180\*.***  ***- Подтягивание, маль. на высокой, дев. на низкой перекладине (к.урок).***  ***- О.Ф.П - с различными предметами.*** |
| **№ 6** | ***- Ходьба по бревну – повороты на носках на 90\* и 180\*.***  ***- Наклон вперед сидя с набивным мячом.***  ***- Подвижные и спортивные игры.*** |
| **№ 7** | ***- Ходьба по бревну – повороты, присев и соскок.***  ***- Ходьба по бревну – повороты на носках на 90\* и 180\* (к.урок).***  ***- Комплексная эстафета.*** |
| **№ 8** | ***- Ходьба по бревну – повороты, присев и соскок.***  ***- Наклон вперед сидя (тест).***  ***- Подвижные и спортивные игры.*** |
| **№ 9** | ***- Кувырок вперед в группировке.***  ***- Ходьба по бревну – повороты, присев и соскок (к.урок).***  ***- Эстафета с элементами акробатики и гимнастики.*** |
| **№ 10** | ***- Кувырок вперед в группировке.***  ***- Сгибание и разгибание рук в упоре.***  ***- О.Ф.П - с различными предметами.*** |
| **№ 11** | ***- Кувырок назад в группировке.***  ***- Кувырок вперед в группировке (к.урок).***  ***- Подвижные и спортивные игры.*** |
| **№ 12** | ***- Сгибание и разгибание рук в упоре.***  ***- Кувырок назад в группировке.***  ***- Комплексная эстафета.*** |
| **№ 13** | ***- Стойка на лопатках выпрямив ноги.***  ***- Кувырок назад в группировке (к.урок).***  ***- Подвижные и спортивные игры.*** |
| **№ 14** | ***- Сгибание и разгибание рук в упоре (тест).***  ***- Стойка на лопатках выпрямив ноги.***  ***- Эстафета с элементами акробатики и гимнастики.*** |
| **№ 15** | ***- Мост (с помощью и самостоятельно).***  ***- Стойка на лопатках выпрямив ноги (к.урок).***  ***- О.Ф.П - с различными предметами.*** |
| **№ 16** | ***- Мост (с помощью и самостоятельно).***  ***- Вис на согнутых руках – высокая перекладина.***  ***- Подвижные и спортивные игры.*** |
| **№ 17** | ***- Подъем туловища из положения лежа.***  ***- Мост с помощью и самостоятельно (к.урок).***  ***- Комплексная эстафета.*** |
| **№ 18** | ***- Вис на согнутых руках – высокая перекладина.***  ***- Подъем туловища из положения лежа.***  ***- Подвижные и спортивные игры.*** |
| **№ 19** | ***- Прыжки со скакалкой за 30 секунд.***  ***- Подъем туловища из положения лежа (к.урок).***  ***- Эстафета с элементами акробатики и гимнастики.*** |
| **№ 20** | ***- Прыжки со скакалкой за 30 секунд.***  ***- Передвижение и соскок внутрь на параллельных брусьях.***  ***- О.Ф.П - с различными предметами.*** |
| **№ 21** | ***- Лазание по канату в три приема.***  ***- Прыжки со скакалкой за 30 секунд (к.урок).***  ***- Подвижные и спортивные игры.*** |
| **№ 22** | ***- Передвижение и соскок внутрь на параллельных брусьях.***  ***- Лазание по канату в три приема***  ***- Комплексная эстафета.*** |
| **№ 23** | ***- Прыжки со скакалкой за 1 минуту.***  ***- Лазание по канату в три приема (к.урок).***  ***- Подвижные и спортивные игры.*** |
| **№ 24** | ***- Вис на высокой перекладине с прямыми руками.***  ***- Прыжки со скакалкой за 1 минуту.***  ***- Эстафета с элементами акробатики и гимнастики.*** |
| **№ 25** | ***- Висы и упор согнувшись, прогнувшись на параллельных брусьях.***  ***- Прыжки со скакалкой за 1 минуту (к.урок).***  ***- О.Ф.П - с различными предметами.*** |
| **№ 26** | ***- Висы и упор согнувшись, прогнувшись на параллельных брусьях.***  ***- Вис на высокой перекладине с прямыми руками.***  ***- Подвижные и спортивные игры.*** |
| **№ 27** | ***- Вскок на колени, подъем на ноги и соскок прогнувшись.***  ***- Висы и упор согнувшись, прогнувшись на параллельных брусьях (к.урок).***  ***- Комплексная эстафета.*** |
| **№ 28** | ***- Вскок на козла упор присев, соскок прогнувшись.***  ***- Вскок на колени, подъем на ноги и соскок прогнувшись.***  ***- Подвижные и спортивные игры.*** |
| **№ 29** | ***- Вскок на козла упор присев, соскок прогнувшись.***  ***- Вскок на колени, подъем на ноги и соскок прогнувшись (к.урок).***  ***- Эстафета с элементами акробатики и гимнастики.*** |
| **№ 30** | ***- Вскок на козла упор присев, соскок прогнувшись (к.урок).***  ***- Прыжки в длину с места (тест).***  ***- О.Ф.П - с различными предметами.*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **I V - четверть**  **«Легкая атлетика и кроссовая подготовка» - 27 часов.** | |
| **№ 1** | ***- Правила по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.***  ***- Выход из старта, стартовый разгон.***  ***- Челночный бег (5х10 метров).*** |
| **№ 2** | ***- Выход из старта, стартовый разгон.***  ***- Прыжки в длину с места.***  ***- Эстафета с легкоатлетическими элементами.*** |
| **№ 3** | ***- Бег на 60 метров с низкого старта.***  ***- Выход из старта, стартовый разгон (к.урок).***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 4** | ***- Бег на 60 метров с низкого старта.***  ***- Наклон вперед (тест).***  ***- Эстафета с дощечками.*** |
| **№ 5** | ***- Бег 200 метров с низкого старта.***  ***- Бег на 60 метров с низкого старта (к.урок).***  ***- Эстафета с легкоатлетическими элементами.*** |
| **№ 6** | ***- Бег 200 метров с низкого старта.***  ***- Прыжки в длину с места (тест).***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 7** | ***- Ускорение с различных исходных положений***  ***- Бег 200 метров с низкого старта (к.урок).***  ***- Эстафета со скакалками.*** |
| **№ 8** | ***- Ускорение с различных исходных положений***  ***- Прыжки в длину с разбега, согнув ноги.***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 9** | ***- 6-ти минутный бег.***  ***- Ускорение с различных исходных положений (к.урок).***  ***- Эстафета с легкоатлетическими элементами.*** |
| **№ 10** | ***- Прыжки в длину с разбега, согнув ноги.***  ***- 6-ти минутный бег.***  ***- Эстафета с палочками.*** |
| **№ 11** | ***- Прыжки в длину с разбега, согнув ноги (к.урок).***  ***- Прыжки в высоту с прямого разбега.***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 12** | ***- Прыжки в высоту с прямого разбега.***  ***- 6-ти минутный бег.***  ***- Комплексная эстафета.*** |
| **№ 13** | ***- Прыжки в высоту с прямого разбега (к.урок).***  ***- Кросс 800 метров с высокого старта.***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 14** | ***- Прыжки в высоту с перешагиванием.***  ***- Кросс 800 метров с высокого старта.***  ***- Эстафета с дощечками.*** |
| **№ 15** | ***- Прыжки в высоту с перешагиванием.***  ***- Подтягивание (тест).***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 16** | ***- Прыжки в высоту с перешагиванием (к.урок).***  ***- Кросс 1000 метров.***  ***- Эстафета со скакалками.*** |
| **№ 17** | ***- Метание теннисного мяча по вертикальной цели.***  ***- Кросс 1000 метров (тест).***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 18** | ***- Метание теннисного мяча по вертикальной цели.***  ***- Бег с искусственными препятствиями.***  ***- Комплексная эстафета.*** |
| **№ 19** | ***- Метание теннисного мяча по вертикальной цели (к.урок).***  ***- Кросс 1500 метров.***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 20** | ***- Челночный бег - 3х10 (тест).***  ***- Кросс 1500 метров.***  ***- Эстафета с легкоатлетическими элементами.*** |
| **№ 21** | ***- Метание теннисного мяча по горизонтальной цели.***  ***- Кросс 1500 метров (к.урок).***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |
| **№ 22** | ***- Бросок н/мяча из положения стоя, двумя руками за спину.***  ***- Метание теннисного мяча по горизонтальной цели.***  ***- Челночный бег (5х10 метров).*** |
| **№ 23** | ***- Бросок н/мяча из положения стоя, двумя руками за спину.***  ***- Метание теннисного мяча по горизонтальной цели (к.урок).***  ***- Эстафета с палочками.*** |
| **№ 24** | ***- Бег с искусственными препятствиями.***  ***- Бросок н/мяча из положения стоя, двумя руками за спину (к.урок).***  ***- Спортивные игры мальчики - футбол, девочки - волейбол.*** |

1. «Настольная книга учителя ФК» Автор: Погадаев Г.И. – 1998г.
2. «Гимнастика» Авторы: В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б. Павлов. – 2009г.
3. «Физическая культура в школе» Автор: Ю.А. Янсон – 2009г.
4. «Настольная книга учителя ФК» Автор: П.А.Киселев, С.Б.Киселева – 2008г.
5. «Начальная школа 1-4 классы» Автор: И.Э.Ахмерова, М.В.Видякин, М.С.Блудилина, С.В.Емельянов - 2007г.
6. «ТМФВ» Автор: А.А.Васильков – 2008г.
7. «Справочник учителя ФК» Автор: П.А.Киселев, С.Б.Киселева – 2007г.
8. «Легкая атлетика» Под общей редакцией: Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова – 1989г.
9. «Волейбол». Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. - М., 2000г.
10. Железняк Ю.Д. «Юный волейболист». - М., 1988г.
11. Железняк Ю.Д., Ивойлов А. В. «Волейбол». - М., 1991г.
12. «У истоков мастерства». - М., 1998г. Костюков В. В.,
13. Анискина С.Н. «Методика обучения технике игры в баскетбол». - М., 1991г.
14. Костикова Л. В., Шерстюк А. А., Григорович И. М. «Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет». - М., 1999г.
15. Яхонтов Е. Р. «Юный баскетболист». - М., 1987г.
16. Варюшин В. В*.* «Тренировка юных футболистов» «ФОН». - М., 1997г.
17. Зеленцов A.M., Лобановский В. В., Коуэрвер В., «Уроки футбо­ла». - Киев, 1996г.
18. Качетков А. П. «Управление профессиональной командой по футболу». - М., 1999г.
19. «Юный футболист» Учебное пособие для тренеров А. П. Лап­тева. - М., 1983г.