

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с.Лава

<p><b>«Рассмотрено»</b> на заседании ШМО Руководитель ШМО:  А.А.Беспомошнова/ Протокол № 1 от «29» августа 2023г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР  Е.Б.Миронова/ от «29» августа 2023г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор школы  Т.Е.Швецова/ Приказ № 92 от «30» августа 2023г.</p> 
--	---	--

**Рабочая программа  
по физической культуре для 7 класса  
на 2023-2024 учебный год  
базовый уровень  
102 часа.**

**Автор учебника: В.И. Лях.**

Составитель: учитель 1 квалификационной категории

**Блинков Гаврил Александрович**

2023 год.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;  
« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

«умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности».

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать

в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

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

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических

(кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **2 Содержание учебного предмета.**

### **Знания о физической культуре**

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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



Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

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

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Футбол.** Развитие быстроты силы выносливости.

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2,21,49
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,43,44,68,82
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,23,45,67,83,102
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	13,24,46,66,84,85
5.	Упражнения на снятие усталости	14,25,47,64,65
6.	Равномерный бег	3,5,10,98,99
7.	Прыжки со скакалкой	4,6,7,26,41,42,48,62,63,72,73,94
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	15,27,69,89,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	16,59,60,70,90
10.	Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )	17,61,71,91
11.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	9,92
12.	Метания в горизонтальную цель	96
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	93,95
14.	Броски легких предметов на дальность и цель	8,97
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	28,29
16.	Комплекс упражнений на развитие координации	30,31
17.	Приседания на одной ноге	32,33
18.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,35
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36,37
20.	Танцевальные шаги	38,39
21.	Акробатические упражнения	40

22.	Ступающий шаг без палок и с палками	52,74
23.	Скользкий шаг без палок и с палками	53,75
24.	Подъемы и спуски с небольших склонов	55,56
26.	Передвижение на лыжах до 4 км	57,58
27.	Комплекс упражнений на развитие силы	77,78
28.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	76
29.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	50,51,54
30.	Ловля и передача мяча на месте	81
31.	Ведение мяча на месте	79,80
32.	Упражнения на развитие реакции	18
33.	Упражнения на развитие быстроты	19
34.	Упражнения на развитие ловкости	20,86
35.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	87,88

### 3. Тематическое планирование

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Страницы учебника
		<b>Раздел 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(27 часов)</b>	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(10 часов)	
1	1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	Стр.5-7
2	2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.	Стр.7-8
3	3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	Стр.8-13
4	4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	Стр.8-13
5	5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	Стр.8-13
6	6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	Стр.13-40
7	7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	Стр.13-40
8	8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания. Сдача норм ГТО	Стр.13-40
9	9	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. Сдача норм ГТО	Стр.13-40
10	10	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	Стр.13-40
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(17 часов)</b>	
11	1	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	Стр.40-67
12	2	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	Стр.40-67
13	3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	Стр.40-67
14	4	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	Стр.40-67
15	5	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	Стр.40-67
16	6	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	Стр.67-72

17	7	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	Стр.67-72
18	8	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	Стр.67-72
19	9	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	Стр.67-72
20	10	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	Стр.67-72
21	11	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	Стр.72-76
22	12	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	Стр.72-76
23	13	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Стр.72-76
24	14	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	Стр.77-97
25	15	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	Стр.77-97
26	16	Сдача норм ГТО	Стр.77-97
27	17	Сдача норм ГТО	Стр.77-97
		<b>Раздел 2 ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(21час)</b>	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(21час)	
28	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	Стр.179-183
29	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	Стр.179-183
30	3	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	Стр.179-183
31	4	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	Стр.179-183
31	5	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	Стр.183-186

33	6	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	Стр.183-186
34	7	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	Стр.183-186
35	8	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	Стр.183-186
36	9	Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	Стр.183-186
37	10	Передвижение по гимнастической скамейке.	Стр.186-189
38	11	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	Стр.186-189
39	12	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	Стр.186-189
40	13	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	Стр.186-189
41	14	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	Стр.186-189
42	15	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	Стр.189-193
43	16	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	Стр.189-193
44	17	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	Стр.189-193
45	18	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Стр.189-193
46	19	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	Стр.193-197
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..	Стр.193-197
48	21	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Стр.193-197
		<b>Раздел 3 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(30 часов)</b>	
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(16часов)</b>	
49	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	Стр.197-200
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками.	Стр.197-200
51	3	Попеременный двухшажный ход	Стр.197-200
52	4	Повороты переступанием в движении	Стр.197-200
53	5	Скользкий шаг без палок и с палками	Стр.197-200
54	6	Одновременный двухшажный ход	Стр.197-200
55	7	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	Стр.197-200

56	8	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	Стр.197-200
57	9	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	Стр.197-200
58	10	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	Стр.200-204
59	11	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.	Стр.200-204
60	12	Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	Стр.200-204
61	13	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	Стр.200-204
62	14	Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	Стр.200-204
63	15	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Стр.200-204
64	16	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	Стр.200-204
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(14 часов)</b>	
65	1	ТБ на уроках по баскетболу.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	Стр.204-207
66	2	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	Стр.204-207
67	3	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	Стр.204-207
68	4	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	Стр.204-207
69	5	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.	Стр.204-207
70	6	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.	Стр.207-211
71	7	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.	Стр.207-211
72	8	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.	Стр.207-211
73	9	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	Стр.207-211
74	10	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	Стр.207-211
75	11	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	Стр.211-217
76	12	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра.	Стр.211-217
77	13	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения.	Стр.211-217

78	14	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	Стр.211-217
		<b>Раздел 4 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА(24 часа)</b>	
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(13 часов)</b>	
79	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	Стр.217-222
80	2	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	Стр.217-222
81	3	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	Стр.217-222
82	4	Передачи мяча в тройках с перемещением	Стр.217-222
83	5	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	Стр.217-222
84	6	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	Стр.217-222
85	7	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	Стр.222-225
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	Стр.222-225
87	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	Стр.222-225
88	10	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	Стр.222-225
89	11	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	Стр.222-225
90	12	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	Стр.222-225
91	13	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	Стр.225-231
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА(11 часов)</b>	
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	Стр.225-231
93	2	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	Стр.225-231
94	3	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	Стр.225-231
95	4	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	Стр.231-236
96	5	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	Стр.231-236
97	6	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	Стр.231-236
98	7	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	Стр.231-236
99	8	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	Стр.231-236
100	9	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	Стр.236-239

10 1	10	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча. Сдача норм ГТО	Стр.236- 239
10 2	11	Подтягивание. Бег 1500 м.	Стр.236- 239

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1		
2	Эстафеты с предметами.	1		
3	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток	1		
4	Преодоление полосы препятствий.	1		
5	Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий	1		
6	Работа по карточкам (акробатика)	1		
7	Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей	1		
8	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	1		
9	Измерение ЧСС во время занятий.	1		
10	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1		
11	Игра «Выталкивание из круга»	1		
12	Игра «Перетягивание в парах»	1		
13	Упражнения с гимнастической палкой на осанку	1		
14	Ловля и передача мяча в парах.	1		
15	Игра «Мяч капитану», «Перестрелка»	1		
16	Передача мяча в движении	1		
17	Игра «Борьба за мяч».	1		
18	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		



19	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		
20	Передача мяча в движении	1		
21	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1		
22	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1		