

Автономное некоммерческое образовательное учреждение  
«Лицей «Ковчег-XXI»

ПРИНЯТО  
протоколом заседания методического объединения  
учителей физической культуры  
от «30» 08 2022 года № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
от «30» 08 2022 года \_\_\_\_\_ Гусев А.Н.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для основного общего образования**  
**7 класс**

**Срок освоения: 1 год**

**Разработчики программы:**  
Методическое объединение учителей  
физической культуры

## I. Пояснительная записка

- **Рабочая программа** по Физической культуре для 7 класса разработана на основе авторской программы «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.-. 2-е изд. 2012 г и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего (ФГОС ООО) утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.
- требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
- основной образовательной программы АНОО «Лицей «Ковчег-XXI»,
- учебного плана АНОО «Лицей «Ковчег-XXI», на 2022-2023 учебный год,

**Реализация учебной** программы обеспечивается учебником физическая культура 5-9 классы: учебник для общеобразоват.учреждений/ В.И. Лях, А.А.Зданевич, под общей редакцией В.И. Лях; 2019 с. включенным в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержден Приказом Минобрнауки России от 31 марта 2014 г. № 253)

В соответствии с учебным планом школы рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю) в каждый год обучения (5, 6, 7, 8 классы).

## II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### **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 пробежать 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: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); 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 единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- 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 закаляющих 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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.



### III. Содержание учебного материала

Раздел программы	Содержание
<p>Основы знаний 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</p>	<p><i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения в Древней Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>
<p>Физическая культура человека</p>	<p><i>Познай себя.</i> Росто-весовые показатели. <i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>
<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий</p>	<p><i>Правильная и неправильная осанка.</i> Упражнения для сохранения и коррекции осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы, голеностопного сустава, зрения. Психологические особенности возрастного развития. Физическое совершенствование с помощью физических упражнений на основные системы организма</p>

коррекции осанки и телосложения	
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни: гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий физкультурой. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в различных условиях. <i>Личная гигиена</i> . Банные процедуры. Рациональное питание. Вредные привычки. Допинг.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	Первая помощь, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие методы оказания самопомощи и первой помощи при травмах
Раздел 2. Двигательные умения и навыки Лёгкая атлетика Беговые упражнения	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м
Прыжковые упражнения	<i>Овладение техникой прыжка в длину. Овладение техникой прыжка в высоту</i> Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту
Метание малого мяча	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с прыжка вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча после броска партнёра
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность с различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом половых особенностей
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка

	легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и об упражнениях, направленных на развитие выносливости, быстроты, способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических самоконтроля и гигиены
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Кроссовая подготовка. Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафета Бег по пересеченной местности(2км) Равномерный бег (10-20 мин)
<b>Гимнастика</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями выполнения физических упражнений
Организующие команды и приёмы	<i>Освоение строевых упражнений</i> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Пол-оборота назад!»
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<i>без предметов на месте и в движении</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с мячом, палками
Акробатические упражнения и комбинации	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми коленями Девочки: кувырок назад в полушпагат
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах на набивных мячах
Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
Развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом мостике. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

Знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, выносливости и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение безопасности при выполнении гимнастических упражнений для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных, гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей судьи; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших программ; Правила соревнований
<b>Баскетбол</b> Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, повороты). Дальнейшее обучение технике движений
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Дальнейшее обучение технике движений
Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой и в направлении движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника
Овладение техникой бросков мяча	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли мяча) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее обучение технике движений
Освоение тактики игры	Дальнейшее обучение технике движений. Тактика игры. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Дальнейшее обучение тактике игры
Овладение игрой и комплексное развитие	Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений

психомоторных способностей	
<b>Волейбол</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
Освоение техники приёма и передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху одной рукой. Прием мяча сверху лбом. Прием мяча сверху головой. Прием мяча сверху плечом. Прием мяча сверху коленом. Прием мяча сверху бедром. Прием мяча сверху голем. Прием мяча сверху ногой. Прием мяча сверху пяткой. Прием мяча сверху ступней. Прием мяча сверху пальцами. Прием мяча сверху ногтями. Прием мяча сверху волосами. Прием мяча сверху кожей. Прием мяча сверху шерстью. Прием мяча сверху мехом. Прием мяча сверху перьями. Прием мяча сверху костями. Прием мяча сверху ногтями. Прием мяча сверху волосами. Прием мяча сверху кожей. Прием мяча сверху шерстью. Прием мяча сверху мехом. Прием мяча сверху перьями. Прием мяча сверху костями.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение и продолжение развития психомоторных способностей
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, согласование движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения
Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с до 12 мин
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных позиций. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения
Освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. То же через сетку
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей
Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиции.
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча, тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение (зональная и личная защита)). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, роль игроков, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятии спортивными играми
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техники (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила безопасности
Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка к занятиям
<b>Гандбол</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные правила подвижных игр для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной к мячу, двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения боком, поворот, ускорение).
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча
Освоение техники ведения мяча	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении в направлении движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей рукой.
Овладение техникой бросков мяча	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.
Освоение	Перехват мяча. Игра вратаря.

индивидуальной техники защиты		
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом закрепление техники	
Освоение тактики игры	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам мини-гандбола	
<b>Футбол.</b> Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной к воротам. Старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники	
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	
Овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановки	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
Освоение тактики	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление	

игры	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игры 3:2, 3:3. Дальнейшее закрепление техники
<b>Развитие двигательных способностей</b> Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: быстрота, выносливость и ловкость
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз (подвижных перемен)	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для тазобедренных суставов <i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища <i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей) одновременно развивающие силу и быстроту <i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости <i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости
<b>Организация и проведение пеших туристских походов.</b> <b>Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе(экологические требования)</b>	<i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первые шаги в пешем туристском походе

#### IV. Календарно-тематическое планирование

##### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7-А,7-Б,7-В,7-Г,7-Д класс

№ урока	Тема урока	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
<b>1 четверть. (27 часов, 9 недель)</b>			



Легкая атлетика -12 час. Элементы спортивных игр -15 час.  
(базовая часть – 7 час. вариативная часть – 8 час.)

**Название раздела (количество часов)**

1.	Инструктаж по ТБ и легкой атлетике	04.09-08.09	
2.	Спринтерский бег. Высокий старт. Зачет – 30м	04.09-08.09	
3.	Футбол. Теоритические подготовка. Правила игры в футбол. Прием и передача мяча на дистанции 7-10 метров,	04.09-08.09	
4.	Метание. Техника метания теннисного мяча. Бросок на дальность, точность и на заданное расстояние.	11.09-15.09	
5.	Прыжки. Подбор разбега, попадание на планку для отталкивания. Прыжки в длину по заданным ориентирам и на точность приземления.	11.09-15.09	
6.	Футбол. Техника паса в футболе. Перемещения по площадке с мячом - парами, тройками. Удары по воротам изученными ударами. Двусторонняя игра.	11.09-15.09	
7.	Прыжки. Техника прыжка в длину способом “согнув ноги”. Тройной прыжок с места. Зачет - прыжок в длину с разбега.	18.09-22.09	
8.	Метание. Техника метания малого мяча с 3-4 шагов разбега. Зачет: метание мяча на дальность.	18.09-22-09	
9.	Футбол. Зачет - Работа в парах.	18.09.-22.09	
10.	Спринтерский бег. Зачет: 60 метров.	25.09-29.09	
11.	Спринтерский бег. Встречная, линейная эстафете. Обучение передаче эстафетной палочки.	25.09-29.09	
12.	Ручной мяч. Правила игры в ручной мяч. Передачи мяча на месте и в движении. Броски в ворота с различных дистанций. Игровые элементы.	25.09-29.09	
13.	Беговая подготовка. Зачет: “челночный бег”.	02.10-06.10	
14.	Бег на средние дистанции .Чередование бега и ходьбы (бег- 100 метров, ходьба-100 метров). Спорт. игры.	02.10-06.10	
15.	Ручной мяч. Передвижения игроков в защите и нападении. Упражнения с мячом: передачи и ведение.	02.10-06.10	
16.	Бег по пересеченной местности. 1500метров без учета времени.	09.10-13.10	
17.	Бег по пересеченной местности. Зачет: 1000 м.	09.10-13.10	
18.	Ручной мяч. Зачет: ведение, передачи, броски.	09.10-13.10	
19.	Баскетбол. Правила баскетбола. . Остановка прыжком. Ведения мяча на месте и в	16.10-20-10	

	движении. Бросок из под кольца. Игровые элементы.		
20.	Баскетбол. Стойки и передвижения игроков. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, из-за головы, в парах на месте и в движении. Игровые элементы.	16.10-20.10	
21.	О Ф П. Эстафеты с мячами и обручами Зачет: приседания, отжимания.	16.10-20.10	
22.	Баскетбол. Прием и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением .Быстрый прорыв (2х1). Зачет: ведение, передачи.	23.10-27.10	
23.	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2), (3х3). Развитие координационных способностей. Мини баскетбол.	23.10-27.10	
24.	ОФП. ОРУ. Зачет: подтягивание, пистолет.	23.10-27.10	
25.	Техника безопасности на уроках. Правила игры волейбол. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача. подача с различных расстояний. Обучение-блокирование.	30.10.02.11	
26.	Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку и после подачи. Техника нижней подачи. Выполнение подачи через сетку. Элементы игры.	30.10-02.11	
27.	Подготовка к зачету. Равномерный бег. ОРУ. Прыжковые упражнения. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Зачет: Передача, прием мяча, подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	30.10-02.11	
<b>2 четверть. (21 час, 7 недель.)</b>			
Гимнастика -10 час. Элементы спортивных игр -11 час. (базовая часть - 5 час., вариативная часть - 6 час.)			
28.	Инструктаж по ТБ. Висы, строевые упражнения.	13.11-17.11	
29.	Акробатика, строевые упражнения. Зачет: кувырок вперед, кувырок назад.	13.11-17.11	
30.	Настольный теннис. Теоретическая подготовка. Правила игры в настольный теннис. Прием и передача, перемещения у стола. Игровая практика.	13.11-17.11	
31.	Акробатика, упражнения в равновесии. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках с поворотами. Развитие координационных способностей.Зачет: Ходьба по бревну на носках.	20.11-24.11	

32.	Висы. Вис лежа, вис присев, выполнение подтягивания в висте. Упражнения на гимнастической скамейке. Зачет: Подтягивание на перекладине.	20.11-24.11	
33.	Настольный теннис. Упражнения с ракеткой. Поддача. Прием. Отработка элементов. Парная игра.	20.11-24.11	
34.	Висы. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висте, подтягивание в висте. Подъем переворотом.	27.11-01.12	
35.	Акробатика. ОРУ с мячами и прыгалками. Разучивание комбинаций – кувырки, перекаты, стойки. Лазание по гимнастической стенке и скамейке.	27.11-01.12	
36.	Настольный теннис. Зачет: поддача, прием.	27.11-01.12	
37.	Висы Упражнения с гимнастической скамейкой. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висте, подтягивание в висте.	04.12-08.12	
38.	Акробатика. Обучение комплексу упражнений с набивными мячами. Зачет: акробатические связки.	04.12-08.12	
39.	Бадминтон. Правила игры в бадминтон. Равномерный бег. ОРУ в движении. Нижняя поддача. Нижний и верхний прием. Упражнения в парах через сетку. Игровые элементы.	04.12-08-12	
40.	Опорный прыжок, строевые упражнения.	11.12-15.12	
41.	Лазание. Акробатика. Пазание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке с соскоком на маты. Зачет: Упражнения на гибкость.	11.12-15.12	
42.	<b>Бадминтон.</b> Упражнения с воланом: передачи и прием. Упражнения в парах и тройках. Игровые элементы.	11.12-15.12	
43.	Волейбол. Техника безопасности. Правила волейбола. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	18.12-22.12	
44.	Волейбол. Поддача с различных дистанций через сетку. Передача и прием мяча в парах и тройках. Прыжковые упражнения у сетки (блокирование). Игровые элементы. Зачет: передачи.	18.12-22.12	
45.	Бадминтон. Зачет: поддача, передачи.	18.12-22.12	
46.	Волейбол. Остановка прыжком. Нижняя прямая поддача. Игровые элементы. Зачет: поддача	25.12-29.12	
47.	Стойки и передвижения игроков. Обучение передаче мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зону и через зону. Блокирование. Игровые элементы.	25.12-29.12	
48.	Волейбол. Зачетный турнир.	25.12-29.12	

**3 четверть. (30 часов, 10 недель.)**

Лыжная подготовка – 14 час. Элементы спортивных игр – 5 час. ( базовая часть – 7час., вариативная часть -9 час.)

49.	Инструктаж по ТБ Лыжная подготовка Правила лыжных гонок по видам.	10.01-19.01	
50.	Лыжная подготовка. Обучение. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход.	10.01-19.01	
51.	Настольный теннис. Поддача – короткая, длинная. Прием поддачи. Двусторонняя игра.	10.01.19.10	
52.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем “полуелочкой”, поворот переступанием.	22.01-26.01	
53.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Зачет: по пройденному материалу	22.01-26.01	
54.	Настольный теннис. Индивидуальная работа с шариком. Работа в парах в спокойном темпе.	22.01-26.01	
55.	Лыжная подготовка. Сочетание одновременного бесшажного и попеременного двушажного ходов. Эстафетный бег. Техника передачи эстафеты.	29.01-02.02	
56.	Лыжная подготовка. Спуски, подъемы. Спуск в низкой и средней стойке. Подъем “ полуелочкой”, “елочкой”. Эстафеты, игры на лыжах.	29.01-02.02	
57.	Настольный теннис. Турнир в одиночном разряде.	29.02-02.02	
58.	Лыжная подготовка. Подъемы ”елочкой” и “лестницей”. Спуск “ плугом и полуплугом”. Одновременный безшажный и попеременный двушажный ход.	05.02-09.02	
59.	Лыжная подготовка. Повороты переступанием на месте и в движении. Эстафеты и игры на лыжа	05.02-09.02	
60.	Бадминтон. Правила игры в бадминтон. Нижняя прямая подача. Поддачи по различным траекториям и в различные точки зоны подачи.	05.02-09.02	
61.	Лыжная подготовка. Упражнения на спусках и подъемах в различных стойках в зависимости от угла спуска и подъема.	12.02-16.02	
62.	Лыжная подготовка. Круговая тренировка на равнине – одновременный бесшажный и попеременный двушажный ход.	12.02-16.02	
63.	Бадминтон. Правила игры в парном разряде. Передвижения игроков в защите и нападении. Упражнения с воланом индивидуально и в парах передачи и ведение.	12.02-16.02	
64.	Лыжная подготовка. Обучение технике “Конькового хода”. Игры на лыжах.	19.02-23.02	
65.	Лыжная подготовка. Зачет: лыжная гонка 2 км.	19.02-23.02	
66.	Бадминтон. Зачет: подача, прием.	19.02-23.02	
67.	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход ,скользящий шаг,	26.02-02.03	

	одновременный бесшажный ход, повороты переступанием, спуски и подъемы.		
68.	Лыжная подготовка. Зачет: лыжная гонка 3км. Без учета времени. Игры на лыжах.	26.02-02.03	
69.	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра мини-баскетбол.	26.02-02.03	
70.	Баскетбол. Прием и передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игровые элементы.	05.03-09.03	
71.	ОФП, Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Эстафеты с мячами и обручами. Зачет: пресс из положения лежа.	05.03-09.03	
72.	Баскетбол. Передачи мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Сочетание приемов – ведение, передача, бросок. Игра по упрощенным правилам.	05.03-09.03	
73.	Баскетбол. Обучение элементу ” два шага”, остановка бросок со средней дистанции. Зачет: ведение, броски.	12.03-16.03	
74.	ОФП. Круговая тренировка на тренажерах. Зачет: подтягивание, пистолет.	12.03-16.03	
75.	Волейбол. Правила волейбола. Равномерный бег 6 мин. ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Техника нижней подачи. Выполнение подачи через сетку. Элементы игры.	12.03-16.03	
76.	Волей бол. Подготовка к зачету. Равномерный бег. ОРУ. Прыжковые упражнения. Зачет: Передача и прием мяча, подача.	19.03-23.03	
77.	ОФП. Зачет – 6 минутный бег. Эстафеты с обручами, мячами и прыгалками.	19.03-23.03	
78.	Волейбол. Равномерный бег. ОРУ. Прием и передача мяча в парах в различном темпе. Турнир волейбол.	19.03-23.03	
<b>4 четверть. (24 часа, 8 недель.)</b> <b>Легкая атлетика – 16 час. (вариативная часть – 8 час.)</b>			
79.	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике и спортивным играм. Видеоматериалы.	02.04-06.04	
80.	Метание. Техника метания теннисного мяча. Бросок на дальность, точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с 8-10 метров.	02.04-06.04	
81.	ОФП. Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы. Эстафеты с мячами. Спорт. игры.	02.04-06.04	
82.	Метание. Зачет: метание мяча на точность и дальность.	09.04-13.04	

83.	Прыжки. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом “перешагивание” (переход планки). Зачет: Прыжок в высоту с разбега.	09.04-13.04	
84.	ОФП. Зачет: прыжок в длину с места.	09.04-13.04	
85.	Прыжки. Прыжок в длину способом “согнув ноги”. Тройной прыжок с места.	16.04-20.04	
86.	Прыжки. Зачет: прыжок в длину с разбега.	16.04-20.04	
87.	ОФП. Зачет: Скакалка. Пресс у шведской стенки.	16.04-20.04	
88.	Спринтерский бег. Зачет: 60 метров.	23.04-27.04	
89.	Беговая подготовка. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м., ходьба – 100 м.) Игра “ Салки на марше”.	23.04-27.04	
90.	ОФП. Прыжки через длинную скакалку. Зачет: скакалка 30 сек.	23.04.27.04	
91.	Беговая подготовка. Кросс (1 км.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.	30.04-04.05	
92.	Спринтерский бег. Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки.	30.04-04.05	
93.	Ручной мяч. Передвижения игроков в защите и нападении. Упражнения с мячом: передачи и ведение.	30.04-04.05	
94.	Бег на средние дистанции. Чередование бега и ходьбы (бег- 100 метров, ходьба-100 метров).	07.05-11.05	
95.	Бег на средние дистанции. Чередование бега и ходьбы (бег 100 м. ходьба 100 м).Техника поворота и финиширование. Зачет: “челночный бег”	07.05-11.05	
96.	Ручной мяч. Зачет: ведение, передачи, броски.	07.05-11.05	
97.	Бег на средние дистанции. Чередование бега и ходьбы ( бег 100 мю ходьба 100 м.) Эстафеты с элементами поворота в ” челночном беге”.	14.05-18.05	
98.	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Равномерный бег 1000м. без учета времени.	14.05-18.05	
99.	Футбол. Теоритические подготовка. Правила игры в футбол. Прием и передача мяча на дистанции 3-5 метров, перемещения на площадке без мяча и с мячом. Игровые элементы.	14.05-18.05	
100.	Бег на средние дистанции. Пробегание отрезков по 200 м. + 100 м. шагом. Подвижные игры.	21.05-25.05	
101.	Бег на средние дистанции. Зачет: 500-1000 метров. Подвижные игры.	21.05-25.05	
102.	Футбол. Перемещения по площадке с мячом - парами, тройками. Удары по воротам изученными ударами. Зачет - Работа в парах.	21.05-25.05	

**ИТОГО: 102 часа.**