

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Лицей «Ковчег- XXI»**

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения учителей
физической культуры
Пр. №1
30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

председатель
Управляющего Совета
Курбатов Р. И. 
Пр. №1
от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

заместитель
директора по УВР
Гусев А.Н. 
№ 3/у от 30.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 классов

разработчики программы:

методическое объединение учителей
физической культуры

Красногорск, 2023

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 2023-2024 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 полупагате, «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 раз-

ной 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.

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 сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной 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. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p> | <p><i>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</i></p> |
| <p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p> | <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. <i>Личная гигиена</i>. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p> |
| <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль</p> | <p><i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p> |
| <p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p> | <p>Первая помощь, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах</p> |
| <p>Раздел 2. Двигательные умения и навыки Лёгкая атлетика Беговые упражнения</p> | <p><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</p> |
| <p>Прыжковые упражнения</p> | <p><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</p> |
| <p>Метание малого мяча</p> | <p><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, с трёх 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 разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух</p> |

| | | |
|--|--------|--|
| | | шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра |
| Развитие скоростно-силовых способностей | | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей |
| Развитие скоростных способностей | спо- | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| Знания о физической культуре | о | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |
| Овладение организаторскими умениями | | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| Кроссовая подготовка. Развитие выносливости | | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег по пересеченной местности(2км) Равномерный бег !0-20 мин) |
| Гимнастика Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности | к без- | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений |
| Организующие команды и приёмы | | <i>Освоение строевых упражнений</i> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» |
| 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 движениями ног, с 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 обручами, большим мячом, палками |
| Акробатические упражнения и комбинации | <i>Освоение акробатических упражнений</i> Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| Развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами |
| Развитие координационных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |
| Знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки |
| Овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований |
| Баскетбол 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, | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов |

| | |
|---|--|
| поворотов и стоек | техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 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 без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Дальнейшее обучение технике |
| Освоение техники ведения мяча | Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления 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, в прыжке) 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. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений |
| Волейбол Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |

| | |
|---|--|
| Освоение техники приёма и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей |
| Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2 |
| Развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые |
| 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 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без |

| | |
|---|---|
| игры | изменения позиций игроков (6:0). Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций |
| Знания о спортивной игре | <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> |
| Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |
| Овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| <p>Гандбол</p> <p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности</p> | <p>История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности</p> <p>Дальнейшее закрепление техники</p> |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> |
| 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 по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. |
| Овладение техникой бросков мяча | Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. |
| Освоение индивидуальной техники защиты | Перехват мяча. Игра вратаря. |
| | |

| | |
|--|---|
| Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее 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 |
| Футбол. 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 вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения 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 мячом в цель. |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам |
| 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. |

| | |
|---|--|
| игры | Дальнейшее закрепление приёмов тактики |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Дальнейшее закрепление техники |
| Развитие двигательных способностей Способы двигательной (физкультурной) деятельности | <i>Основные двигательные способности</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, 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 ног и 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). Упражнения, 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 |
| Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе(экологические требования) | <i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах 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 |
|--|---|----------------------------|-------------------------------------|
| 1 четверть. (27 часов, 9 недель) | | | |
| 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 | 02.10-06.10 | |

| | | | |
|-----|---|-------------|--|
| | метров). Спорт. игры. | | |
| 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 движении. Бросок из под кольца. Игровые элементы. | 16.10-20-10 | |
| 20. | Баскетбол. Стойки и передвижения игроков. Передаче 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. Поддача 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 | |

2 четверть. (21 час, 7 недель.)

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 висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Зачет: Подтягивание на перекладине. | 20.11-24.11 | |
| 33. | Настольный теннис. Упражнения с ракеткой. Подача. Прием. Отработка элементов. Парная игра. | 20.11-24.11 | |
| 34. | Висы. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. 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: подача, прием. | 27.11-01.12 | |
| 37. | Висы Упражнения с гимнастической скамейкой. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. | 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 подача. 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. | Бадминтон. 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. Подача с различных дистанций через сетку. Передача и прием мяча в парах | 18.12-22.12 | |

| | | | |
|--|---|-------------|--|
| | и тройках. Прыжковые упражнения у сетки (блокирование). Игровые элементы. Зачет: передачи. | | |
| 45. | Бадминтон. Зачет: подача, передачи. | 18.12-22.12 | |
| 46. | Волейбол. Остановка прыжком. Нижняя прямая подача. Игровые элементы. Зачет: подача | 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. подача – короткая, длинная. Прием подачи. 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 | 05.02-09.02 | |

| | | | |
|------------|---|-------------|--|
| | различным траекториям и в различные точки зоны подачи. | | |
| 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, одновременный бесшажный ход, повороты переступанием, спуски и подъемы. | 26.02-02.03 | |
| 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 | 19.03-23.03 | |

| | | | |
|---|--|-------------|--|
| | упражнения. Зачет: Передача и прием мяча, подача. | | |
| 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 | |
| 4 четверть. (24 часа, 8 недель.) Легкая атлетика – 16 час. (вариативная часть – 8 час.) | | | |
| 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 | 14.05-18.05 | |

| | | | |
|-------------|---|-------------|--|
| | и ходьбы (бег 100 мю ходьба 100 м.) Эстафеты с элементами поворота в " челночном беге". | | |
| 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.