

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
г. Моршанска
Тамбовской области**

Рассмотрена
на заседании ШМО
протокол №1
от «26» августа 2022г

Рекомендована
к утверждению МС
протокол №1
от «27» августа 2022г



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 7 класса
на 2022 - 2023 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом от 29. 12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 06. 10. 2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29. 12. 2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (изменениями и дополнениями);
- Законом Тамбовской области от 01.10.2013 № 321-З «Об образовании в Тамбовской области» (принят Тамбовской областной Думой 27. 09. 2013 г.);
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования, рекомендованной Координационным советом при Департаменте МОиН общего образования России по вопросам организации введения ФГОС к использованию образовательными учреждениями РФ;
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ СОШ №3;
- Учебного плана МБОУ СОШ № 3 на 2022-2023 учебный год
- На основе авторской программы «Физическая культура» для обучающихся 6-7 классов под редакцией А. П. Матвеева. - М.: Просвещение, 2016;

Цель школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи в физическом воспитании подростков в первую очередь направлены на совершенствование приобретенных ранее и овладение новыми, в том числе сложными двигательными умениями и навыками. Их необходимо научить применять эти умения в различных жизненных ситуациях, то есть сделать их прикладными. Обучающиеся 7 классов должны уметь сознательно регулировать усилия при выполнении двигательных действий. Знания в области физической культуры должны обеспечить безопасность при выполнении физических упражнений и соблюдение

гигиенических правил во время занятий; обеспечить понимание значения физических упражнений для организма, ознакомление с основами самоконтроля и оказания первой помощи при травмах. Оздоровительные задачи направлены на обеспечение гармонического развития организма путем сглаживания негативных влияний, связанных с периодом полового созревания и акселерацией.

Ориентируясь на решение поставленных задач образования в области физической культуры, рабочая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;
- расширение межпредметных связей;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Организация учебного процесса в МБОУ СОШ № 3 строится с учетом принципов дифференциации и индивидуализации обучения, наряду с базовым содержанием реализуется обучение, ориентированное на интересы и склонности обучающихся.

Данная программа способствует формированию ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:

- приобретение познаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья (в ходе уроков физической культуры, бесед, просмотра учебных фильмов, в системе внеклассных мероприятий, включая встречи с медработниками);
- участие в беседах о значении занятий физическими упражнениями, активного образа жизни, спорта, прогулок на природе для укрепления своего здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, здоровьесбережения, простейших элементов спортивной подготовки (на уроках физической культуры, в спортивных секциях школы, при подготовке и проведении подвижных игр, туристических походов, спортивных соревнований);
- составление здоровьесберегающего режима дня и контроль его выполнения, поддержание чистоты и порядка в помещениях, соблюдение санитарно-гигиенических норм труда и отдыха;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться оздоровляющим влиянием природных

факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания (в процессе бесед, просмотра учебных фильмов, игровых и тренинговых программ в системе взаимодействия образовательного и медицинского учреждений);

- получение элементарных представлений о взаимосвязи, взаимозависимости здоровья физического, нравственного (душевного), психологического, психического и социально-психологического (здоровья семьи и коллектива образовательного учреждения) в ходе бесед с педагогами образовательного учреждения, медицинскими работниками, родителями (законными представителями);
- получение знаний о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами, медицинскими работниками, родителями законными представителями).

Одним из основных принципов формирования модели выпускника является **реализация духовно-нравственного воспитания**. Важное значение при этом имеет фактор жизненной и профессиональной активности самого учителя, так как воспитанник фиксирует, прежде всего, то, что ярче всего проявляется в личности наставника. Поэтому необходим процесс осмысления педагогом ответственности своей социальной роли, добровольное принятие на себя важной общественной функции – воспитания духовно развитого ответственного гражданина демократического общества.

Результаты освоения курса

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом система оценки планируемых результатов имеет комплексный подход к оценке результатов (оценка предметных, метапредметных и личностных результатов общего образования).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Обучающиеся научатся:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),
- показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремления к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время спортивных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;
- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;

- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно-энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- определять изменения в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;
- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

Содержание программы

7 класс (102 часов)

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (10 часов, в процессе урока, в течение всего года)

История физической культуры. (2ч)

- Олимпийское движение в России (СССР).
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр
- Физическая культура в современном обществе
- Организация и проведение пеших туристских походов.
- Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). (2ч)

- **Физическое развитие человека.**
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие
- Адаптивная физическая культура
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма.
- Правила безопасности и гигиенические требования.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Планирование занятий физической культурой
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры

Оценка эффективности занятий физической культурой. (2ч)

- **Самонаблюдение и самоконтроль.**
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Проектная деятельность (5 часов в процессе уроков)

1. Определение проблемы и темы проектной работы;
2. Сбор и обработка материалов;
3. Работа над продуктом проекта, продумывание формы защиты;
4. Создание описания проекта, подготовка презентации;
5. Защита проекта.

Физическое совершенство (102 часов)

Легкая атлетика: (28)

Строевая подготовка: Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево». ОРУ: Упражнения в движении. Прыжковые. Специальные беговые. Типа зарядки. С мячом. С набивным мячом. Бег с равномерной скоростью /мин/ Низкий старт. Бег 60 м с низкого старта. Метание малого мяча с 4 шагов разбега. Кросс 300 м /девушки/, 500 м /мальчики/ Бег 1500 м. Эстафеты по кругу с этапами до 60 метров. Игра «Невод». Тесты: Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Бросок мяча /1 кг. /Совершенствование стартов и стартовых разбегов. Спринтерский бег 100м (м), 60м (д). Эстафетный бег на 200м Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Бег на 2000м. Метание малого мяча (150г).

Овладение техникой длительного бега до 20мин (м), до 15мин (д). Тройной прыжок с места и короткого разбега.

Спортивные игры (32)

Баскетбол: Баскетбол: Поворот на месте. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в движении после ловли. Учебная игра. Пионербол с двумя мячами. Мини-футбол. Эстафеты с этапом до 50 м. Пионербол. Игра «Перестрелка». Игра «Мяч в воздухе». Игра «Борьба за мяч». Эстафеты с предметами.

Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

Волейбол: Стойка игрока в волейболе. Перемещения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Передача двумя руками сверху на месте и после передача вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м.

Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол - бег с изменением скорости и направления движения, передвижение игроков, бег спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча; передвижения вратаря.

Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся соперников, финты.

Гандбол - стойка игрока, передвижение, остановка двумя шагами; ведение мяча; ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте.

Командные виды спорта: технические приёмы и командно-тактические действия в футболе, баскетболе и волейболе.

Гимнастика (18)

ОРУ: ОРУ в парах на сопротивление. Упражнения с набивными мячами. Скрестные шаги. Одноименные повороты на 180 градусов из различных положений. Прыжки шагом. Прыжки со скакалкой на двух ногах с двойным вращением скакалки вперед. Бег на месте с высоким подниманием бедра 2х1мин. Прыжки со скакалкой «в петлю» вращения скакалка вперед и назад. Бег с равномерной скоростью /мин/Акробатика: Кувырок вперед в стойку на лопатках /м, д/. Стойка на голове и руках в группировке /м/Кувырок назад в полушпагат /д/. Комбинация из изученных элементов.

Перекладина: Подтягивание /м – выс., д – низ. /Подъем переворотом толчком двумя ногами. Из упора перемах правой, перемахом левый соскок с поворотом на 90 градусов. Упражнения в равновесии: Наскок в упор, правая носком на бревне.

Разновидности равновесий. Расхождение на встрече. Комбинация из изученных элементов. Брусья: Размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок /м/.Подъем переворотом в упор на нижней жерди, перемахи ногами с перехватом за верхнюю /д/«ноги врозь» /д/ высота 110 см /козел в длину/.Лазание по канату в два приема. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок «согнув ноги» /м/ высота 110см. Комбинации из изученных элементов

Лыжная подготовка (24)

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5 км. Бег на лыжах 2 км на время. Игры «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка», «Гонка с преследованием».

Кроссовая подготовка. Старт групповой. Передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, песку и траве. Кросс до 3,5км.

Развитие двигательных качеств - ловкости, быстроты движения, скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы, скоростно-силовых.

Контрольные упражнения 7 класс

Контрольные упражнения

Оценки/упражнения	девочки			мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, с	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5-10,6	10,7 и больше
Бег 300 м, мин, с	1,01 и меньше	1,02-1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57-1,11	1,12 и больше
Бег 1000 м, мин, с	5,00 и меньше	5,05-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
Бег 1500 м, мин, с	7,30 и меньше	8,00-8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01-7,50	7,51 и больше
Прыжок в длину, см	350 и больше	349-241	240 и меньше	380 и больше	379-291	290 и меньше
Прыжок в высоту, см	115 и больше	110-95	90 и меньше	125 и больше	120-105	100 и меньше
Метание мяча (150 г), м	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше	38-26	25 и меньше
Бег 30 м, с	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1-5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и больше	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181-145	144 и меньше	195 и больше	194-160	159 и меньше
Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	120 и больше	119-105	104 и меньше	105 и больше	104-95	94 и меньше

Подтягивание, количество раз	16 и больше	15-8	7 и меньше	10 и больше	9-6	5 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	18 и больше	17-12	11 и меньше	24 и больше	23-14	13 и меньше
Сила кисти, кг	22 и больше	21-17	16 и меньше	32 и больше	31-25	24 и меньше

Тематическое планирование по физической культуре

Классы: 7.

Количество часов в год: 102

Количество часов в неделю: 3

Учебник: «Физическая культура 5 -7 класс», под редакцией А. П. Матвеева - М.: Просвещение, 2016 г.

2022 – 2023 учебный год

Тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классе по учебнику «Физическая культура. 5 -7 класс», под редакцией А. П. Матвеева - М.: Просвещение, 2016 из расчёта 102 часов в год (3 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1.	<u>1. Легкая атлетика.</u> <u>Спринтерский бег. Эстафетный бег.</u> Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Вводный инструктаж по ТБ.	12 5 1
2	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1
3	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	1
4	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств.	1
5	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1
6	<u>2. Прыжок в длину. Метание малого мяча.</u> Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	4 1
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	<u>3. Кроссовая подготовка (3ч)</u> Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	3 1
11	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	1
12	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».	1
13	<u>4. Спортивные игры.</u> <u>Баскетбол.</u> Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	12 6 1
14	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1
15	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1
16	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	1
17	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1
18	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1
19	<u>5. Волейбол.</u> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках.	6 1
20	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках.	1

21	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках.	1
22	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
23	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
24	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
25	<u>6. Гимнастика.</u> <u>Висы. Строевые упражнения</u> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	18 6 1
26	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1
27	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
28	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
29	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
30	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	1
31	<u>7. Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)</u> Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	6 1
32	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

33	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
34	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
35	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
36	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	<u>8. Акробатика.</u> Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	6 1
38	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
39	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
40	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу-шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
41	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу-шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
42	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу-шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1
43	<u>9. Спортивные игры</u> <u>Баскетбол</u> Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	6 1
44	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1
45	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1

46	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
47	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
48	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
49	<u>10. Лыжная подготовка.</u> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами и без. Разучить одновременный одношажный ход. Игра «Остановка рывком». Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями на лыжах.	24 1
50	Строевые упражнения с лыжами и без. Разучить одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «Остановка рывком».	1
51	Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный одношажный ход – закрепление. Эстафета с передачей палочки. Развивать выносливость.	1
52	Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный одношажный ход – закрепление. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «Остановка рывком».	1
53	Строевые упражнения с лыжами и без. Одновременный одношажный ход – совершенствование. Эстафета с передачей палочки. Причины утомления.	1
54	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Одновременный одношажный ход – совершенствование. Игры.	1
55	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Одновременный одношажный ход – учет. Разучить технику подъема в гору скользящим шагом. Причины утомления. Игры.	1
56	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Разучить технику подъема в гору скользящим шагом. Причины утомления. Игры.	1
57	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «Остановка рывком».	1
58	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Закрепление техники подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «Остановка рывком». Игра «С горки на горку».	1
59	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «С горки на горку».	1
60	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «С горки на горку».	1
61	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Техника подъема в гору скользящим шагом – учет. Разучить преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Основные приемы самоконтроля.	1

62	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Разучить преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Основные приемы самоконтроля.	1
63	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Закрепление техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3.5 км. Игра «С горки на горку».	1
64	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Закрепление техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Эстафеты с передачей палочки.	1
65	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Игры.	1
66	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Игра: «Гонка с преследованием»	1
67	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Техника преодоления бугров и впадин при спуске с горы - учет. Разучить повороты на месте махом. Игра «Гонка с выбыванием».	1
68	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Разучить повороты на месте махом. Игра «Гонка с выбыванием». Основные приемы самоконтроля.	1
69	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Закрепление техники поворотов на месте махом. Прохождение дистанции 3.5 км.	1
70	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Совершенствование техники поворотов на месте махом. Прохождение дистанции 3.5 км. Игра «Карельская гонка».	1
71	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Бег на лыжах 2 км- учет. Эстафеты с передачей палочки.	1
72	Строевые упражнения с лыжами и без лыж. Бег на лыжах – 2 км -учет. Эстафеты с передачей палочки.	1
73	<u>11. Спортивные игры. Гандбол.</u> Совершенствование упражнений для освоения игры в защите: перемещения, прыжки вперед – вверх и в стороны, блокирование бросков, выбивание при ведении. Понятие – персональная защита. Техника безопасности.	6 1
74	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите и нападении. Опекa игрока с мячом – разучить. Игра «Бой петухов». Понятие – персональная защита.	1
75	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите и нападении. Опекa игрока с мячом – разучить. Игра «Бой петухов». Понятие – персональная защита.	1
76	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опекa игрока с мячом – закрепление. Разучить броски мяча в прыжке. Игра «Мяч своему».	1
77	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опекa игрока с мячом – закрепление. Разучить броски мяча в прыжке. Учебная игра.	1
78.	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите, в нападении. Опекa игрока с мячом – закрепление. Броски мяча в прыжке – закрепление. Игра вратаря: отбивание верхних, нижних, и средних мячей ногами. Учебная игра.	1

79.	<u>12. Легкая атлетика</u> <u>Прыжок в высоту</u> Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	7 3 1
80	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
81	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	1
82	<u>13. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</u> Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	4 1
83	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	1
84	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	1
85	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Бег 1500м – учет.	1
86	<u>14. Спортивные игры</u> <u>Футбол</u> Техника безопасности и основные правила игры в футбол. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	6 1
87	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники передвижения игроков в футболе. Обучение технике удара по мячу серединой подъема ноги. Учебная игра.	1
88	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники передвижения игроков в футболе. Обучение технике удара по мячу серединой подъема ноги. Учебная игра.	1
89	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники передвижения игроков в футболе. Закрепление техники удара по мячу серединой подъема ноги. Учебная игра.	1
90	ОРУ в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Закрепление техники удара по мячу серединой подъема. Обучение технике остановки летящего мяча серединой подъема ноги.	1
91	<u>15. Легкая атлетика.</u> <u>Спринтерский бег. Эстафетный бег.</u> Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	9 5 1
92	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1
93	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1

94	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1
95	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
96	<u>16. Кроссовая подготовка.</u> Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Ляпта». ОРУ. Развитие выносливости.	1
97	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	1
98	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований.	1
99	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
100	<u>Спортивные игры. Гандбол</u> Совершенствование упражнений для освоения игры в защите и нападении. Опекa игрока с мячом – разучить. Игра «Бой петухов». Понятие – персональная защита. Подготовка к ученическому проекту.	2 1
101	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите и нападении. Опекa игрока с мячом – закрепить. Игра «Бой петухов». Понятие – персональная защита. Подготовка к ученическому проекту.	
102	Совершенствование упражнений для освоения игры в защите и нападении. Опекa игрока с мячом – совершенствовать. Игра «Бой петухов». Понятие – персональная защита. Подготовка к ученическому проекту.	1