

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО  
А.Ф.Хисамутдинова  
Протокол №1  
от «18» августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР  
МБОУ «Большеелгинская  
СОШ»  
Валеева Э.Р.Валеева  
«18» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ  
«Большеелгинская СОШ»  
Г. М. Миннигалеева  
Приказ № 150/д  
от «18» августа 2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура» для 7 класса

МБОУ «Большеелгинская средняя  
общеобразовательная школа»

Составил: учитель физической культуры  
первой квалификационной категории **Фаттахов С.С.**

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
протокол №1 от «18» августа 2023 г.

2023-2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 №68-ЗРТ «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями и дополнениями, далее – ФГОС ООО);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 1/15 от 08.04.2015 г.);
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2020 №254;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан (введена в действие приказом № 92 от 29.08.2019);
- Учебный план МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2023-2024 учебный год, утвержденный приказом № 59 о/д от 28.08.2022 года;
- Годовой календарный учебный график МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2023-2024 учебный год, утвержденный приказом № 73 о/д от 28.08.2022 года;
- Устав МБОУ «Большеелгинская СОШ»;
- Программа воспитания МБОУ «Большеелгинская СОШ»;
- Положение о рабочей программе МБОУ «Большеелгинская СОШ»

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится: 5-9 классах 105 часа. программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

### **Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане**

По учебному плану муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуры в 7 классе отводится 70 часов (2 час в неделю). Обучение ведется по учебнику :М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 класса.

Москва, «Просвещение» 2013 г

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Цели и задачи программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры это главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

–укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

–формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

–освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

–обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

–воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий

физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки», «Общая физическая подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 7 классе по четвертям**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	8			8	
3	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
4	Легкая атлетика	14	7			7
5	Лыжная подготовка	12			12	
6	Спортивная игра баскетбол	12	12			
7	Плавание	2				2
8	Спортивная игра футбол	6				6
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>15</b>

## **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой (катание на лыжах, коньках, велосипеде)

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

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

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Плавание.** Освоение техники плавания. Освоение техники плавания: кроль на груди, способом брасс.(сухойзал).

**Единоборства.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

### **Планируемые результаты освоения курса**

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Личностными результатами* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

–владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

–способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

–способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

–владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

–умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Метапредметные результаты* являются:

–бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

–уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

–ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

–владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий

физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

–владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

*Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой

–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.

–способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

–способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

–способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

–способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

#### **Знания о физической культуре**

##### **Ученик научится:**

–рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

–характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

–определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.

##### **ученик 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.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Ученик научится:**

–использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

–тестировать показатели физического развития и основных физических качеств,

сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

–взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

–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, обеспечивать их оздоровительную направленность.

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

–выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

–выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

–выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

–выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

–выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций

–выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

–выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

–выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик научиться демонстрировать**

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек.	10.5	10.8
	Прыжки через скакалку в тах темпе, сек.	33	37
Сила	Подтягивание из виса	4	-
	девочки из виса “лежа”, кол-во раз.	-	10
	Прыжок в длину с места, см.	160	145
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	25	20
Выносливость	Бег на 1000 м., мин.	5.05	5.50
	Передвижение на лыжах 1 км., мин.	7.00	7.30
Координация движений	Челночный бег 3x10 м., сек.	11.0	11.5



Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

#### Оптимально-минимальный уровень физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения		Возраст					
		11 лет			12 лет		
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег 30 м с высокого старта (сек)	6,4-выше	6,3-5,7	5,1-ниже	6,2	6,0-5,4	5,0-ниже
2	Прыжок в длину с места (см)	130	150-175	185	135	155-175	190
3	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,1	9,7-9,3	8,9-ниже	10,0	9,6-9,1	8,8
4	Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)	4	10-14	19	4	11-15	20
5	Наклоны вперед сидя на полу (см)	+4	+ 8-10	+ 15	+5	+ 9-11	+ 16
6	Шестиминутный бег (м)	700	850- 1000	1100	750	900- 1050	1150
7	Бег 60 м (сек)	11,4	10,8	10,4	11,2	10,6	10,3
8	Прыжки в длину с разбега (см)	220	260	300	230	280	330
9	Прыжки в высоту с разбега (см)	80	90	100	85	95	105
10	Метание малого мяча (м)	14	17	21	15	18	23
11	Кросс 1 500 м (мин)	10.30	9.40	9.00	10.0	9.0	
12	Лыжные гонки 1000 м (мин)	8.10	7.30	7.00	7.30	6.45	6.15

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено, причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

Оценка «1» выставляется, если упражнение не выполнено

#### Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Годовая итоговая промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

#### Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация для учащихся, освоивших курс физической культуры 7-го класса, проводится в виде сдачи нормативов.

### Календарно-тематическое планирование 7 класс (2ч. )

№ п/п	Тема урока	Кол-во час	Дата проведения	Примечание
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>				
1	Основы знаний. Технике безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте.	1	01.09	
2	Ходьба и бег. <b>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система</b>	1	02.09	
3	Метание малого мяча.	1	07.09	
4	Прыжок в длину с разбега. Метание.	1	09.09	
5	Прыжки в длину с разбега. Силовая подготовка. Ознакомление нормативами ГТО- прыжок в длину с места	1	14.09	
6	Прыжок в длину с разбега (пр.) Значение нервной системы	1	16.09	
7	Бег 1500 м. . Ознакомление нормативами ГТО- Бег 2, 3км.	1	21.09	
<b>Баскетбол 12 ч.</b>				
8(1)	Правила техники безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки игрока. Перемещения.	1	23.09	
9(2)	Передача мяча. Броски мяча в движении.	1	28.09	
10 (3)	Ведение мяча. Штрафные броски. <b>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</b>	1	30.09	
11 (4)	Перехват мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	05.10	
12 (5)	Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте, в движении.	1	07.10	
13 (6)	Комбинации, перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение, передача, бросок.	1	12.10	
14 (7)	Повороты с мячом, индивидуальная защита. Штрафные броски.	1	14.10	
15 (8)	Взаимодействие игроков. Игра в баскетбол.	1	19.10	
16 (9)	Штрафной бросок.	.1	21.10	
17(10)	Игра в баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств	.1	26.10	
18(11)	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	.1	09.11	
19 (12)	Игра в баскетбол.	1	11.11	
<b>Гимнастика 14час</b>				
20(1)	Т/Б на гимнастике. Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	1	16.11	
21(2)	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. <i>Развитие силовых способностей и гибкости.</i>	1	18.11	
22(3)	Акробатика. Лазание по канату.	1	23.11	
23(4)	Строевые упражнения. Акробатические соединения из изученных элементов			
24(5)	Строевые упражнения. Упражнения на	1	25.11	

	снарядах. <b>Ознакомление нормативов ГТО-Подтягивание из виса</b>			
25(6)	Упражнение на бревне. Упражнение на перекладине.	1	30.11	
26(7)	Строевые упражнения. Упражнения на снарядах. <b>Ознакомление нормативов ГТО-сгибание и разгибание в упоре лежа</b>	1	02.12	
27(8)	Акробатика. Лазание по канату.	1	07.12	
28(9)	Акробатика. Круговая тренировка. Опорный прыжок.	1	09.12	
29(10)	Опорный прыжок. Упражнения на бревне. <b>Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.</b>	1	14.12	
30(11)	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. <b>Ознакомление нормативами ГТО- Наклон вперед стоя</b>	1	16.12	
31(12)	Строевые упражнения, лазание по канату.	1	21.12	
32(13)	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	23.12	
33(14)	Строевые упражнения, лазание по канату. <b>Ознакомление нормативами ГТО-Поднимание туловища из положения лежа на спине</b>	1	28.12	
<b>Лыжная подготовка 12час</b>				
34(1)	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	1	11.01	
35(2)	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). <i>Регуляция системы дыхания</i>	1	13.01	
36(3)	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход.	1	18.01	
37(4)	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода.	1	20.01	
38(5)	Подъемы. Прохождение дистанции. <b>Олимпийские чемпионы РФ .</b>	1	25.01	
39(6)	Подъемы. Торможение Коньковый ход.	1	27.01	
40(7)	Подъемы и поворот Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	1	01.02	
41(8)	Спуски и подъемы. <b>Ознакомление нормативами ГТО- 3, 5 км</b>	1	03.02	
42(9)	Коньковый ход Прохождение дистанции 4,5 км.	1	08.02	
43(10)	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	1	10.02	
44(11)	Прохождение дистанции. Переходы с одного хода на другой.	1	15.02	
45(12)	Ходьба на лыжах. Торможение и поворот «плугом»	1	17.02	
<b>Волейбол 8 часа</b>				

46(1)	Правила организации волейбола. Правила Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1	22.02	
47(2)	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением. <i>Терминология волейбола.</i>	1	24.02	
48(3)	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением. Игра по упрощенным правилам	1	29.02	
49(4)	Верхняя передача в паре (У). Нижняя подача. Игра в волейбол.	1	02.03	
50(5)	Верхняя передача в паре . Нижняя подача. Игра в волейбол.	1	07.03	
51(6)	Нижняя подача через сетку. Игра в волейбол.	1	09.03	
52(7)	Нижняя подача через сетку. Игра в волейбол.	1	14.03	
53(8)	Приемы снизу в паре. Верхняя подача мяча, прием.	1	16.03	
<b>Плавание(теория) 2 часа</b>				
54(1)	Техника плавания. Инструктаж по технике безопасности на воде. История возникновения плавания	1	21.03	
55(3)	Техника плавания способом кроль и брасс. <b>Первая помощь пострадавшему.</b>	1	04.04	
<b>Футбол.(мини-футбол) 6 часа</b>				
56(1)	Удары по воротам на точность. <b>Физиологические характеристики физических упражнений.</b>	1	06.04	
57(2)	Удары по мячу серединой подъема	1	11.04	
58(3)	Остановка летящего мяча серединой подъема	1	13.04	
59(4)	Игра вратаря. Выход вратаря из ворот и отбор мяча	1	18.04	
60(5)	Удары по мячу. Удар внутренней частью подъема. Удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Эстафеты с элементами футбола.	1	20.04	
61(6)	Удары по катящемуся мячу. Подготовка к выполнению видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» ГТО.	1	25.04	
<b>Легкая атлетика 7 часа</b>				
62(1)	Бег с препятствиями. Метание на дальность. <b>Ознакомление нормативов ГТО- Метание мяча</b>	1	27.04	
63(2)	Бег 60 м. Броски набивного мяча. Прыжки в высоту способом «перешагиванием»	1	02.05	
64(3)	Бег эстафетный. <i>Терминология легкой атлетики</i>	1	04.05	
65(4)	Бег. Кросс до 10 мин.	1	11.05	
66(5)	Прыжки с разбега. Тестирование физических качеств («Президентские состязания»)	1	16.05	
67(6)	Годовая промежуточная аттестация. Бег 60 м	1	18.05	
68(7)	Прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги». Тестирование физических качеств («Президентские состязания»)	1	23.05	

