

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8 Г. КОНАКОВО ТВЕРСКОЙ  
ОБЛАСТИ

**«Согласовано»**

на ШМО учителей

физической культуры

Протокол №1 от 21.08.2021 г.

Руководитель ШМО Елизарова М.Г.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ СОШ №8 г.  
Конаково

\_\_\_\_\_ Н.П.Крапивина

Приказ № 129-ув от 22.08.2021 г.

**Рабочая программа по**

физической культуре

для базового уровня

ФГОС ООО

7 класс

МБОУ СОШ №8 г. Конаково

2021-2022 учебный год

Журавлева Н.В.

учитель физической культуры

## Рабочая программа по предмету

### «Физическая культура» 7

#### класс

#### Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 7 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- Примерной программой по физической культуре. 5-9 классы. - М: Просвещение, 2011 год;
- «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» /В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010; Используется следующий УМК:

«Физическая культура. 5-7 классы»: учебник для общеобразоват. организаций/ под редакцией М.Я.Виленского.-4 изд.- М. : Просвещение, 2015.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 5 классе отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю.

Корректировка содержания рабочей программы произведена в связи с отсутствием необходимого материально-технического обеспечения (отсутствие ямы для прыжка в длину с разбега, отсутствие мишеней для метания в цель, отсутствие необходимого количества мячей на класс, отсутствие гимнастических снарядов). В связи с этим добавлены часы на изучение раздела «Спортивные игры».

#### Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**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 проявляются в различных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- 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.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- 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;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- 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 самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. **В области физической культуры:**

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

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. **В области познавательной культуры:**

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- 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.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## СОДЕРЖАНИЕ предмета физической культуры

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков
1.	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков
2.	Легкая атлетика	20
3.	Волейбол	21
4.	Гимнастика с элементами акробатики	15
5.	Лыжная подготовка	21
6.	Баскетбол//футбол	25
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки ( в процессе уроков)**

*Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

*Социально-психологические основы.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

*Приемы закаливания.* Солнечные ванны. Правила и дозировка.

*Способы самоконтроля.* Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

#### ***Спортивные игры.***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи.

#### ***Легкая атлетика.***

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Лыжная подготовка.**

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

## **Практическая часть**

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля 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).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** 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. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. **Акробатические упражнения:** два

кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Висы и упоры:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой. Легкая атлетика.

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. Лыжная подготовка.

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы «елочкой»;** торможение «упором»; **Спуски** в основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

Норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (III ступень).

Тематическое планирование

## 7 класс

№ урока	Тема	Количество часов	Дата проведения	
	Тема: лёгкая атлетика – 8 часов		План	Факт
1.	Низкий старт 20-40 м. Беговые упражнения. Спринтерский бег 30м. – инструктаж по ТБ.	1		
2.	Бег на 30 и 60м. Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Метание мяча в цель. игр	1		
3.	Низкий старт . Бег по дистанции и финиширование. Спринтерский бег 60м	1		
4.	Бег на результат 60 м. Учёт. Метание малого мяча.	1		
5.	Метание малого мяча. Учёт. Прыжки в длину.	1		
6.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Прыжки в длину.	1		
7.	Прыжки в длину. Учёт. - развитие выносливости	1		
8.	Тест: прыжок в длину с места. Упражнение на перекладине: подъём переворотом в упор, передвижения.	1		
	Тема : спортивные игры( футбол – 4 часа; баскетбол- 21 час.)			
9(1).	Футбол. Техника безопасности на уроках футбола. Ведение мяча. Удары по воротам с места.	1		
10(2).	Ведение мяча. Удары по воротам с места. -правила игры	1		
11(3).	Передачи мяча в парах. Удары по воротам в движении. Игры и эстафеты с мячом.	1		
12(4).	Передачи мяча в парах. Удары по воротам в движении. Игра в футбол.	1		

13(1).	Баскетбол. Стойки и передвижения с мячом и без мяча. Повороты с мячом. Передача мяча в движении.  - развитие координационных качеств  - правила ТБ при игре в баскетбол	1		
14(2).	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка после ведения прыжком и шагом с броском в кольцо. Передача мяча в движении.  - развитие координационных качеств  - психологические и физические качества баскетболиста.	1		
15(3)	Игры и эстафеты с мячом. Развитие ловкости.	1		
16(4).	Ведение мяча изменением скорости. Вышагивания и повороты с мячом. Передача мяча в парах, тройках. Броски в кольцо с места и выпрыгивания.  - развитие координационных качеств  - терминология баскетбола	1		
17(5).	Вышагивания и повороты с мячом.. Ведение мяча в движении с передачей и броском. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением. Учебная игра.  - развитие координационных качеств  - терминология баскетбола	1		
18(6).	Игры и эстафеты с бегом, с мячом. Упражнения на силу и гибкость.	1		
19(7).	Ведение мяча в движении с передачей двумя снизу и броском. Бросок мяча от груди с места и с прыжка. Игровые упражнения 2:2,1:1  - развитие координационных качеств.  - жесты судей	1		
20(8).	Ведение мяча в движении. Учёт. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя снизу в движении. Передвижение защитника при индив. защитных действиях.  - развитие координационных качеств	1		
21(9).	Подготовительные игры к баскетболу. Упражнения на силу и	1		

	гибкость.			
--	-----------	--	--	--

22(10).	<p>Позиционное нападение. Передача мяча с отскоком от пола на месте и в движении. Бросок мяча одной от плеча с места и с прыжка.</p> <p>- развитие координационных качеств</p> <p>- терминология баскетбола</p>	1		
23(11).	<p>Передачи в движении в тройках. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Бросок одной от плеча после ловли.</p> <p>- развитие координационных качеств</p> <p>- Правила игры</p>	1		
24(12).	<p>Тест: челночный бег. Подготовительные игры к баскетболу.</p>	1		
25(13).	<p>Встречные передачи после ведения. Бросок мяча от головы с сопротивлением и подбор мяча. - развитие координационных качеств</p> <p>- история развития баскетбола.</p>	1		
26(14).	<p>Ведение, передачи и бросок с сопротивлением. Перехват мяча. Взаимодействие 2:1.</p> <p>- развитие координационных качеств</p> <p>-самостоятельные занятия баскетболом</p>	1		
27(15).	<p>Учебная игра в баскетбол. Упражнения на силу и гибкость.</p>	1		
28(16).	<p>Ведение, передачи и бросок с сопротивлением. Перехват мяча. Взаимодействие 2:1.</p> <p>- развитие координационных качеств</p> <p>- правила игры</p>	1		
29(17).	<p>Передачи и ловля мяча со сменой мест. Бросок одной с сопротивлением. Техника защиты. Перехват мяча.</p> <p>- развитие координационных качеств. - этика взаимоотношений соперников.</p>	1		
30(18).	<p>Тест: прыжок в высоту с места. Мини-баскетбол.</p>	1		
31(19).	<p>Личная защита. Финты с мячом и без мяча. Быстрый прорыв 2:1. Игра.</p>	1		

	- развитие координационных качеств -правила игры			
32(20).	Тест: метание набивного мяча. Броски мяча. Быстрый прорыв 2:1. Мини-баскетбол.  - развитие координационных качеств. - развитие баскетбола в мире	1		
33(21).	Резервный урок. Учебная игра в баскетбол.	1		
	Тема: гимнастика – 15 часов.			
34(1).	Тест: метание набивного мяча. Стрейчинг. Комплекс упражнений.	1		
35(2).	Стрейчинг. Комплекс упражнений.  Круговая тренировка.	1		
36(3).	Упражнения в парах. Комплекс упражнений для глаз. Игровые упражнения.	1		
37(4).	Передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатика: два кувырка вперед и назад с перекатом в стойку на лопатках, перекаат в упор присев. Стойка на голове и руках.  - инструктаж по ТБ - развитие силовых и координационных способностей	1		
38(5).	Выполнение команд:» Полповорота напра-ВО». Акробатика: два кувырка вперёд в группировке из положения «старт пловца». Мост из положения стоя с помощью. Кувырок боком. Стойка на голове и руках.  - развитие силовых и координационных способностей -страховка и самостраховка.	1		
39(6).	Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад из стойки на лопатках в упор стоя. Мост из положения лёжа. Стойка на голове и руках.  - развитие силовых и координационных способностей - страховка и самостраховка	1		

40(7).	Тест: отжимания. Лазание по канату. Комплекс упр. для осанки.  - развитие силовых качеств.  - значение ф.к. в формировании культуры телосложения, в развитии психики.	1		
41(8).	Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения на бревне: поворот на 180*, равновесие на одной, стилизованные прыжки на месте. Прикладные упражнения.  - развитие силовых и координационных способностей .  - значение ф.к. в накоплении двигательного опыта	1		
42(9).	Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения на бревне: стилизованные ходьба и бег, прыжки с продвижением вперёд, соскок прогнувшись толчком одной.  - взаимосвязь обучения движениям и развития физических способностей.  - развитие силовых качеств	1		
43(10).	Опорный прыжок. Учёт (девочки). Лазание по канату, учёт(юноши). Прыжки со скакалкой.  - развитие силовых и координационных способностей .  - понятие о двигательных умениях и навыках.	1		
44(11).	Опорный прыжок. Учёт(юноши). Прыжки со скакалкой. Упражнения на бревне. Учёт (дев).  - развитие силовых и координационных способностей .	1		
45(12).	Прикладные упражнения( лазание по гимнастической лестнице, преодоление препятствия прыжком). - развитие силовых и координационных способностей .	1		
46(13).	.Прыжки со скакалкой. Упражнения на брусьях. Комплекс ритмической гимнастики.  - развитие силовых и координационных способностей.	1		
47(14).	Прыжки со скакалкой. Учёт. Упражнения на брусьях. Комплекс ритмической гимнастики.	1		
48(15).	Резервный урок. Полоса препятствий.	1		

	Тема :лыжная подготовка – 21 час.			
49(1).	Чередование попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.  - развитие выносливости  - инструктаж по технике безопасности	1		
50(2).	Чередование попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. Преодоление естественных препятствий. - развитие выносливости	1		
51(3).	. Чередование попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода. Преодоление естественных препятствий.  - развитие выносливости  Лыжные мази и парафины.	1		
52(4).	Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях на лыжах. Чередование изученных ходов. Переход с хода на ход.  - развитие выносливости	1		
53(5).	Спуски и подъёмы. Горнолыжная техника. Повороты упором.  - развитие координационных способностей	1		
54(6).	Спуски в низкой стойке. Повороты упором. Преодоление препятствий на лыжах перешагиванием и перелезанием.  - развитие координационных способностей  -Признаки обморожения и переохлаждения	1		
55(7).	Спуски и подъёмы. Преодоление неровностей при спуске. Преодоление препятствий на лыжах перешагиванием и перелезанием.  - развитие координационных способностей	1		
56(8).	Горнолыжная техника. Учёт. Игровые упражнения на лыжах.  - развитие координационных способностей	1		
57(9).	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км  - развитие выносливости	1		

58(10).	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 3-5км  - развитие выносливости	1		
59(11).	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 3-5 км  - развитие выносливости	1		
60(12).	Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление	1		

	естественных препятствий (до 5 км).			
61(13).	Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление естественных препятствий (до 5 км).	1		
62(14).	Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление естественных препятствий (до 5 км).	1		
63(15).	Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление естественных препятствий (до 5 км).	1		
64(16).	Учёт бега на лыжах. 3км.	1		
65(17).	Игры и эстафеты на лыжах.	1		
66(18).	Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление естественных препятствий (до 5 км).	1		
67(19).	Игры и эстафеты на лыжах.	1		
68(20).	Бег на лыжах по пересечённой местности и преодоление естественных препятствий (до 5 км).	1		
69(21).	Резервный урок .Игры и эстафеты на лыжах.	1		
	Тема: волейбол – 21 час.			
70(1).	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения. Верхняя передача над собой и в парах на месте и в движении. Подачи мяча.  - инструктаж по ТБ	1		
71(2).	Стойка игрока. Перемещение. Верхняя передача и приём. Расстановка игроков, правила перехода.  -развитие ловкости.  -история развития волейбола.	1		

72(3).	Верхняя передача из зоны в зону после перемещения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.  -развитие ловкости.  -форма и инвентарь волейболиста.	1		
73(4).	Игры, подготовительные к волейболу. Круговая тренировка.	1		
74(5).	Приём и передача сверху после перемещения. Верхняя прямая подача.  -развитие ловкости.	1		
75(6).	Приём и передача мяча снизу. Верхняя прямая подача. Тактика приёма с подач и последующей передачей.	1		

	-терминология в волейболе.  -Скоростно- силовая подготовка.			
76(7).	Игры, подготовительные к волейболу. Круговая тренировка.	1		
77(8).	Имитация нападающего удара. Приём и передача мяча снизу.  - терминология в волейболе.	1		
78(9).	Прямой нападающий удар. Розыгрыш на три паса. Приём и передача мяча снизу. Тактика нападения. Тест: поднимание туловища.  - силовая подготовка  -правила игры	1		
79(10).	Прямой нападающий удар. Блокирование мяча.Тактика нападения и защиты.  - развитие быстроты  -правила игры	1		
80(11).	Волейбол по упрощённым правилам. Развитие ловкости и силы.	1		
81(12).	Прием мяча снизу. Приём и передача после перемещения. Поддачи в заданную зону. Прямой нападающий удар. Блокирование мяча.  - развитие координации  - жесты судей	1		

82(13).	Прямой нападающий удар. Блокирование мяча. Техника защиты при блокировании. Тактика игры у сетки.  - силовая подготовка  - организация соревнований по мини- волейболу	1		
83(14).	Волейбол по упрощённым правилам. Развитие ловкости и силы.	1		
84(15).	Прием мяча снизу в зоны 2,4,3. Взаимодействие игроков в паре, тройке. Боковая подача. Мини-волейбол.  - тактика защиты	1		
85(16).	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёра. Передачи мяча в заданную зону соперника. Приём от сетки и скидки мяча. Мини-волейбол.  - физические и психологические качества, необходимые	1		

	волейболисту.			
86(17).	Волейбол по упрощённым правилам. Развитие ловкости и выносливости.	1		
87(18).	Тест: поднятие ног. Совершенствование приёмов игры. Игра у сетки и скидки мяча. Мини-волейбол.	1		
88(19).	Подачи мяча. Тактика нападения и защиты. Мини-волейбол.  - правила игры	1		
89(20).	Совершенствование изученных навыков. Мини-волейбол	1		
90(21).	Резервный урок. Волейбол по упрощённым правилам.	1		
	Тема: лёгкая атлетика + футбол 12 часов.			
91(1).	Прыжки в высоту.  - развитие скоростно-силовых качеств  - инструктаж по ТБ	1		
92(2).	Прыжки в высоту.  - развитие скоростно-силовых качеств  - подготовка места занятий	1		
93(3).	Прыжки в высоту.  - развитие скоростно-силовых качеств	1		

94(4).	Прыжки в высоту. Учёт. - развитие скоростно-силовых качеств -правила соревнований	1		
95(5).	Тест на гибкость. Игры и эстафеты с прыжками и бегом.	1		
96(6).	Чередование бега и ходьбы. Бег 10 минут. Спортивные игры (футбол). Упражнения в парах, тройках. - развитие выносливости	1		
97(7).	Чередование бега и ходьбы. Бег 10 минут. Спортивные игры (футбол). Упражнения в парах, тройках. - развитие выносливости - развитие скоростно-силовых качеств - туризм, как средство активного отдыха.	1		
98(8).	Чередование бега и ходьбы. Бег на средние дистанции. Спортивные игры (футбол). Совершенствование навыков. - развитие выносливости - развитие скоростно-силовых качеств	1		
99(9).	Учёт бега на средние дистанции. Игры с метанием. -развитие скоростно-силовых способностей	1		
100(10)	Учёт бега на длинные дистанции. Спортивные игры (футбол). -развитие скоростно-силовых способностей	1		
101(11)	Преодоление естественных препятствий. Игры и эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	1		
102(12)	Резервный урок. Преодоление естественных препятствий. Игра в футбол.	1		