

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
7 класс  
(общеобразовательный)**

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ №30, реализующей ФГОС ООО.

В программу включены планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**7 класс**

**Личностные результаты освоения предмета**

- - российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому
- и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России).
- - осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- - интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
- - осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе
- мотивации к обучению и познанию;
- - готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- - развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе
- личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
- - сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.
- - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

## **Метапредметные результаты**

### **Регулятивные УУД**

*Ученик научится*

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
  - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
  - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
  - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
  - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
  - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
  - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
  - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

### **Познавательные УУД**

*Ученик научится*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления);

- объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.\_

### **Коммуникативные УУД**

*Ученик научится*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

### ***Предметные результаты***

#### **7 класс**

Знания о физической культуре

**Ученик научится:**

- 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;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий

**Ученик получит возможность:**

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

Способы двигательной (физкультурной) активности

**Ученик научится:**

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой

**Ученик получит возможность:**

- 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;

Физическое совершенствование

**Ученик научится:**

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций

**Ученик получит возможность:**

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 класс

<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний</b>	
<b>История и современное развитие физической культуры</b>	
	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе
<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>	
	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
<b>Физическая культура человека</b>	
	Росто-весовые показатели Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Правильная и неправильная осанка. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Основные правила для проведения самостоятельных занятий Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
<b>Легкая атлетика:</b> беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	
	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м
	<i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м
	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега
	<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Процесс совершенствования прыжков в высоту

	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (IX] м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>
	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей
	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой
	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	
	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика.</p> <p>Спортивная акробатика.</p> <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>
	<p><i>Освоение строевых упражнений</i></p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>
	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</i></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах</p>
	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом,</p>

	Девочки: с обручами, с большим мячом, палками
	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь
	<i>Освоение опорных прыжков</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)
	<i>Освоение акробатических упражнений</i> Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат
	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки
	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	
<b>Баскетбол</b>	
	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Дальнейшее обучение технике движений
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления

	защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
	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. Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника
	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м
	Перехват мяча
	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дальнейшее обучение технике движений
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее обучение технике движений
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)
	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений
<b>Волейбол</b>	
	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности
	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку
	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей
	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения



	типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку
	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром
	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей
	Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций
	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
<b>Футбол</b>	
	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности
	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой
	Продолжение овладения техникой ударов по воротам

	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики
	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Дальнейшее закрепление техники
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>	
	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности
	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.
	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b>	
	<i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость
	<i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов
	<i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища
	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по физической культуре**  
**7 класс, 102 часа**

№ п/п	Наименование разделов. Тема урока	Кол-во часов	Примечание
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	
2	Высокий старт 20-40 м. Встречные эстафеты. Челночный бег 3 x 10.	1	
3	Высокий старт 20-40 м. Линейная эстафета. Контроль двигательных качеств: бег 30 м.	1	
4	Специальные беговые упражнения. Контроль двигательных качеств: бег 60 м.	1	
5	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча.	1	
6-7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча 150 гр с 3-5 шагов на дальность.	2	
8	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега.	1	
9	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	
10	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.	1	
<b>Кроссовая подготовка(8 ч)</b>			
11	Бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивная игра.	1	
12	Бег 16 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	
13	Бег 17 минут. Преодоление препятствий. Спортивная игра.	1	
14-16	Бег 18 минут. Преодоление препятствий. Спортивная игра.	3	
17	Бег 19 минут. Преодоление препятствий. Спортивная игра.	1	
18	Бег 2000м. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1	
<b>Гимнастика (18 ч)</b>			
19	Инструктаж по технике безопасности. Висы. Строевые упражнения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	1	
20-21	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	2	
22	Строевые упражнения. Висы. Подтягивания в висе.	1	
23	Строевые упражнения. Висы. Сгибание и разгибание рук в упоре на результат.	1	
24	Оценка техники выполнения висов.	1	
25-26	Опорный прыжок. Эстафеты.	2	
27	Опорный прыжок. Эстафеты. Контроль двигательных качеств: прыжки со скакалкой.	1	
28	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	
29	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1	
30-32	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату.	3	
33-34	Акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	2	
35	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	1	
36	Оценка техники лазание по канату.	1	
<b>Волейбол (15ч)</b>			
37	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1	
38-39	Передача мяча. Нижняя прямая подача мяча.	2	
40-43	Передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	4	

44	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку.	1	
45-46	Передача мяча. Прием мяча. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	2	
47	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.	1	
48-51	Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	4	
<b>Лыжная подготовка (15 ч)</b>			
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	1	
53-57	Одновременный одношажный ход.	5	
58-59	Подъем в гору скользящим шагом.	2	
60-61	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	2	
62-63	Повороты на месте махом.	2	
64	Игра на лыжах «Гонки с преследованием».	1	
65	Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	
66	Прохождение дистанции 4 километра.	1	
<b>Баскетбол (15 ч)</b>			
67	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1	
68-69	Передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча. Позиционное нападение с изменением позиций.	2	
70	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча.	1	
71	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	1	
72	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение.	1	
73	Бросок мяча с места с пассивным противодействием. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	1	
74	Бросок мяча с места с пассивным противодействием. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	
75	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с пассивным противодействием.	1	
76	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	1	
77	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой места.	1	
78-79	Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 2). Учебная игра.	2	
80	Штрафной бросок. Игровые задания (3 x 1, 3 x 2). Учебная игра.	1	
81	Оценка техники штрафного броска.	1	
<b>Футбол (8 ч)</b>			
82	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Стойки и перемещения игроков. Физическое развитие человека.	1	
83	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	1	
84	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1	
85	Удары по воротам на точность попадания.	1	
86	Комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	
87	Позиционное нападения с изменением позиций игроков.	1	
88	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	

89	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	
	<b>Легкая атлетика (13 ч)</b>		
90	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт 20-40 м. Эстафеты.	1	
91	Бег по дистанции 50-60 м. Челночный бег 3 x 10. Контроль двигательных качеств: бег 30 м.	1	
92	Специальные беговые упражнения. Контроль двигательных качеств: бег 60 м. Эстафеты.	1	
93	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель.	1	
94	Бросок набивного мяча двумя руками из разных исходных положений.	1	
95	Прыжок в высоту. Метание мяча 150 гр на дальность с 3-5 шагов.	2	
96	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов. Метание мяча. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	
97	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов. Оценка техники метания мяча с разбега.	1	
98	Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность.	1	
99	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 x 10.	1	
100	Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1	
101-10	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	1	

