

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1
города Черняховска Калининградской области имени кавалера ордена Мужества В.У.Пана»**

Документ подписан электронной подписью
Анучина Людмила Ивановна
Серийный номер:
1D7A1EF7E6FFFE83DD9DBB4A910CA69F
Срок действия с 16.05.2022 до 09.08.2023

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

Составлена
Коробицыной Дарьей Андреевной,
учителем физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана на основе Примерной программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требованиями Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «СОШ №1 г. Черняховска им. В.У.Пана», с учебным планом МАОУ «СОШ №1 г.Черняховска им. В.У.Пана» (рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета 02.07.2022 г. (протокол № 14 от 02.07.2022 г. пр. №56/1- ОД)) и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

- Программы:
Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. – М.Просвещение, 2010.
Лях В. И., А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов -М: Просвещение, 2012.
- Учебники – Физическая культура. 5-7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова; под общ. ред. М. Я. Виленского. -6-е изд.- М.: Просвещение, 2017.
- Методические пособия для педагогов –
 1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград: ВГАФК, 2013.
 2. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 2013.
 3. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2010.

Программа разработана на 34 недели, занятия – 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Преобладающие формы текущего контроля знаний - оценка за урок практической деятельности, зачетные уроки, контрольные нормативы.

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» Образовательные организации вправе при реализации образовательных программ использовать электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при всех формах получения образования.

• Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих её обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно - телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

• Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников

1. 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.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся 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 спортивно-оздоровительной 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.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

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 освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся 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, аргументировано 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.

2. Содержание учебного предмета

Лёгкая атлетика

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических 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 лёгкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости, объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Практика. Высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением до 50 м, встречная эстафета. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты. Бег на результат 60м., специально беговые упражнения. Финиширование. Бег в равномерном темпе мал. до 20 мин., дев. до 15 мин. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. на результат. ОРУ. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. ОРУ. Бросок набивного мяча(юноши-2кг.девушки- 1кг.) двумя руками из различных исходных положений.

Спортивные игры. (на основе баскетбола)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. 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).

Практика. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления, движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, тройках, круге) Повороты без мяча и с мячом. Бросок двумя руками от головы после ловли. Учебная игра. Остановка двумя шагами и прыжком. Сочетание приёмов ведение, остановка, бросок. Броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов. Игра в мини-баскетбол. Позиционное нападение 5: 0 с изменением позиций. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. Позиционная защита. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Мини-баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Практика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол- оборота налево !», «Полшага!», «Полный шаг!».Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, упражнения в парах. Простые связки. ОРУ мальчики: с набивным мячом, гантелями (1-3кг). Девочки: мячами, обручами на тренажёрах. Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину , высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь(козёл в ширину, высота 105-110 см) Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Девочки: кувырок назад в полушпагат. ОРУ с предметами. Мальчики: стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: " мост". Комбинация из пройденных элементов. Акробатические упражнения. Комбинации из пройденных элементов. Акробатические упражнения. Развитие силовых качеств. Эстафеты. Мальчик: подъем переворотом в упор двумя ногами. Девочки: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Мальчики: передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: комбинации из ранее изученных элементов. Комбинации из пройденных элементов. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов. Подтягивание. Висы разным хватом.

Национальные виды спорта

Знания о физической культуре. История развития северного многоборья. Виды спорта входящие в северное многоборье.

Практика. Бег с палкой. Повторное выполнение специально-беговых упражнений переходящее в ускорение, стартовые ускорения, бег с максимальной скоростью, равномерный бег, повторный бег. Тройной национальный прыжок, прыжки через нарты. Прыжки в длину с места,

с разбега, в высоту, по разметкам, тройным с отталкиванием двух ног одновременно с разбега. Метание на дальность. Метание малых мячей на дальность и точность в цель из положения лежа, метание набивного мяча из различных исходных положений.

Спортивные игры (на основе волейбола)

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Практика. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-7 м от сетки. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2*2, 3*2, 3*3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём снизу двумя руками. Позиционное нападение с изменением позиций. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол.

Лёгкая атлетика

Знания о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние лёгкоатлетических 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 лёгкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости, объеме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Практика. Высокий старт от 30 до 40 м, бег с ускорением до 60 м, встречная эстафета. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты.

Бег на результат 60 м., специально беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м на результат. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега. Метание малого мяча. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Прыжок в длину с разбега. Горизонтальную и вертикальную цели (1 * 1) с расстояния:(юноши-до 10 м. ,девушки- 8 м.).Спортивные игры. Метание мяча весом 150 г. на дальность.

Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.

3. Тематическое планирование

№ урока	Тема, раздел (количество часов)		Тема урока
1	1	Внутрипредметный	ВПОМ:Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные

		образовательный модуль: «Легкая Атлетика» (21ч) Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ
2	2		ВПОМ:Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований
3	3		ВПОМ:Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований
4	4		ВПОМ:Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Зачёт.
5	5	Легкая атлетика	ВПОМ:Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств
6			Вводная административная контрольная работа
7	1	Легкая атлетика Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4ч)	ВПОМ:Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований
8	2		ВПОМ:Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований
9	3		ВПОМ:Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований
10	4		ВПОМ:Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств
11	1	Легкая атлетика Бег на средние дистанции (4 ч)	ВПОМ:Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»
12	2		ВПОМ:Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»
13	3		ВПОМ:Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
14	4		ВПОМ:Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости

15	1	Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	ВПОМ:Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ
16	2		ВПОМ:Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета
17	3	Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег	ВПОМ:Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма
18	4		ВПОМ:Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки
19	5		ВПОМ:Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Зачёт.
20	1	Кроссовая подготовка (12ч) Бег по пересеченной местности	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения
21	2		Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости
22	3		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости
23	4		Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения
24	5		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения
25	6		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ
26	7	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ
27	1	Спортивные игры Волейбол (24ч)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках
28	2		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках

29	3	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках
30	4	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам
31	5	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. <i>Зачёт.</i>
32	6	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам
33	7	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам
34	8	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам
35	9	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам
36	10	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам
37	11	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам
38	12	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам
39	13	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием — передача — удар</i>). Нижняя прямая подача мяча.

			Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
40	14	Спортивные игры Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием — передача — удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
41	15		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием — передача — удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
42	16		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием — передача — удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
43			Административная контрольная работа за I полугодие
44	17		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием — передача — удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
45	18		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача-удар</i>).
46	19		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача-удар</i>).
47	20		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача-удар</i>).
48	21		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача-удар</i>).
49	22		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача-удар</i>).
50	23		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача-удар</i>).
51	24		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача-удар</i>).
52	1	Спортивные игры Баскетбол (12ч)	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение

			быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
53	2		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
54	3		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
55	4	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
56	5		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
57	6		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
58	7		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
59	8		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
60	9		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств <i>Зачёт.</i>
61	10		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
62	11		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
63	12		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств
64	1	Гимнастика (24 часа)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ

		Висы. Строевые упражнения (8ч)	на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»
65	2		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»
66	3		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»
67	4		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей
68	5		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей
69	6		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей
70	7	Гимнастика Висы. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей
71	8		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей Зачёт.
72	1	Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения (8 ч)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей
73	2	Гимнастика Опорный прыжок. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей

74	3		Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей
75	4		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей
76	5		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей
77	6		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей
78	7		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей
79	8		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей
80	1	Гимнастика Акробатика (8 ч)	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
81	2		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
82	3		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей
83	4		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей
84	5		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей
85	6		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей
86	7		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей

87	8		Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Зачёт.
88	1	Элементы единоборств (6ч)	Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.
89	2		Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы.
90	3		Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы
91	4		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы
92	5		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы
93	6		Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Подвижные игры с элементами борьбы
94	1	Легкая атлетика Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	ВПОМ:Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств
95	2		ВПОМ:Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения
96	3		ВПОМ:Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения
97	8	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости
98	9		Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»
99	10		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости
100			Административная итоговая контрольная работа
101	11		Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра

			«Команда быстроногих». Развитие выносливости
102	12	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости <i>Зачёт.</i>
Итого 102 часа. Из них модуль «Лёгкая атлетика» -21 час, контрольных работ- 3, зачетов - 7			