



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Отдел образования Администрация Целинского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Целинская средняя общеобразовательная школа № 1
(МБОУ ЦСОШ №1)

СОГЛАСОВАННО
Методический
совет
Заместитель
директора по УВР

Подгорелова Д. М.
Протокол № 1
от «22».08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ЦСОШ
№1


Бреславская М. В.
Приказ № 404
от «22» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 Б класса
основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

п. Целина
2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» для 7 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

Федеральный Закон от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;

Приказ Минобрнауки России от 08.05.2019 № 24/4.1-6382 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; Приказ Минобрнауки РФ от 31.12.2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897»

Примерной программы основного общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2012г.).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1	В.И.Лях, А.А.Зданевич	Комплексна программа физического воспитания учащихся 1-11 классов	2012	Просвещение
2	Веленский	Физическая культура 5-6-7 классы	2021	Просвещение
3	Г.И. Погадаев	Физическая культура 7-9 классы	2012	Дрофа

В соответствии с Календарным учебным графиком МБОУ ЦСОШ №1 на 2023-2024 учебный год предмет «Физическая культура» в 7 «б» классе реализуется в объёме 67 часов.

Цели и задачи

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения (личностные, метапредметные, предметные)

Планируемый результат – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- Ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствия;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонических 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 физическими упражнениями, их планирование и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно – оздоровительной и физкультурно – оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую медицинскую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и фундаментальных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта а счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как и личностные 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;

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- умение 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 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.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Раздел 2. Содержание программы

Основы знаний. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Олимпийские игра древности и современности. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила

соревнований одного из видов спорта (волейбол). Способы закаливания организма. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Легкоатлетические упражнения. Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Спортивная ходьба, бег с высокого старта на короткие и длинные дистанции. Метание малого мяча, гранаты с места и разбега в неподвижную мишень, а также на дальность. Эстафетный бег. Полосы препятствий.

Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Бег до 20 минут. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин) на результат.

Гимнастика с элементами акробатики. Кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, переворотами, перевороты. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики.

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе). Технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Раздел 3. Тематическое планирование

Тематическое планирование по физической культуре для 6-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного

предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
 - побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
 - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
 - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
 - применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
 - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
 - организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления.

№ п/п	Тема раздела	Количество часов (уроков)	Основные виды учебной деятельности
1.	Основы знаний	в процессе уроков	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Олимпийские игра древности и современности. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований одного из видов спорта (волейбол). Способы закаливания организма. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
2.	Лёгкая атлетика	16	Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Спортивная ходьба, бег с высокого старта на короткие и длинные дистанции. Метание малого мяча, гранаты с места и разбега в неподвижную мишень, а также на дальность. Эстафетный бег. Полосы препятствий.
3.	Кроссовая подготовка	16	Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Бег до 20 минут. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин) на результат.
4.	Гимнастика с основами акробатики	10	Кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, переворотами, перевороты. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики.

5.	Спортивные игры	25	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе). Технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).
	Итого:	67	

«Календарно-тематическое планирование» 7 Б класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Раздел 1. Легкая атлетика (10 ч.)				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры. ОРУ. Низкий старт 30-40 м. стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	05.09	
2	ОРУ. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	06.09	
3	ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	12.09	
4	ОРУ. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	13.09	
5	ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Финиширование. Бег 30 м на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	19.09	
6	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м на результат. Развитие скоростных качеств	1	20.09	
7	ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости.	1	26.09	
8	ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения	1	27.09	
9	ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полёта, приземление. Техника выполнения метание мяча с разбега. Специальные беговые упражнения	1	03.10	
10	ОРУ. Прыжок в длину на результат. Метание мяча с разбега.	1	04.10	
Раздел 2 . Спортивные игры (4 ч.)				
11	Футбол.	1	10.10	

	Бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрещенными шагами в сторону. Игра по упрощённым правилам			
12	Остановка катящегося мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол	1	11.10	
13	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии с места и с шагом. Позиционные нападения с атакой и без атаки. Игра в футбол	1	17.10	
14	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Вбрасывание мяча из-за «боковой» линии с места и с шагом. Позиционные нападения с атакой и без атаки. Игра в футбол.	1	18.10	
Глава 3. Кроссовая подготовка (8 ч)				
15	ОРУ. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	24.10	
16	ОРУ. Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	25.10	
17	ОРУ. Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	07.11	
18	ОРУ. Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	08.11	
19	ОРУ. Бег 18 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	14.11	
20	ОРУ. Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	15.11	
21	ОРУ. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	21.11	
22	ОРУ. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин) на результат. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	22.11	
Раздел 4. Гимнастика (10ч)				
23	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки и самостраховки во время выполнения упражнений, значение самостоятельных занятий.	1	28.11	
24	Висы. Строевые упражнения	1	29.11	
25	Подтягивание в висе. Комбинации.	1	05.12	
26	Подтягивание в висе. Комбинации.	1	06.12	
27	ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой,	1	12.12	

	толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе.			
28	Подтягивание в висе на результат Выполнение подъема переворота на технику.	1	13.12	
29	ОРУ в движении. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	19.12	
30	ОРУ в движении. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	20.12	
31	ОРУ в движении. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	26.12	
32	ОРУ с предметами. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Комбинация в равновесии на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	27.12	
Раздел 5. Спортивные игры (16 ч)				
33	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	10.01	
34	Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	16.01	
35	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	17.01	
36	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	23.01	
37	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	24.01	
38	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	30.01	
39	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	31.01	
40	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача	1	06.02	

	над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам			
41	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	07.02	
42	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	13.02	
43	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	14.02	
44	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	20.02	
45	Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	21.02	
46	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	27.02	
47	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	28.02	
48	Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2х2,3х3,4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	05.03	
Раздел 6 Кроссовая подготовка (8 ч)				
49	Инструктаж по ТБ ОРУ. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	06.03	

50	ОРУ. Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	12.03	
51	ОРУ. Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	13.03	
52	ОРУ. Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	26.03	
53	ОРУ. Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	27.03	
54	ОРУ. Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	1	02.04	
55	ОРУ. Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	03.04	
56	ОРУ. Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) на результат.	1	09.04	
Раздел 7 Легкая атлетика (6 ч.)				
57	ОРУ. Низкий старт 30-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	10.04	
58	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1	16.04	
59	ОРУ. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	17.04	
60	ОРУ. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	23.04	
61	ОРУ. Бег 60 м на результат. Развитие скоростных качеств	1	24.04	
62	ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения	1	07.05	
Раздел 8 Спортивные игры (5ч)				
63	Футбол. Инструктаж по ТБ. Введение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам.	1	08.05	
64	Терминология и жесты судьи в спортивных играх. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	1	14.05	
65	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях 2:1, 3:1, 3:2,3:3 с атакой и без атаки ворот.	1	15.05	

66	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. Игра с привлечением учащихся к судейству.	1	21.05	
67	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	22.05	