

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16»

Рассмотрено на заседании ШМО

Протокол № 1 от 30.08.2023

Руководитель ШМО

М.Н. Маковой

Принято на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ №16»

В.Б. Каркин

Приказ № 99-ОД от 01.09.2023

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для 7 классов**

Составители:

Горбушина Елена Анатольевна  
Павлова Анастасия Витеньевна  
Маковой Мария Николаевна  
учителя физической культуры

г. Глазов  
2023 год

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена для 7 класса и разработана в соответствии с основными положениями следующих нормативных документов:

1. Фундаментальное ядро содержания общего образования.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом МО и Н РФ от 17.12. 2010г. №1897 (в редакции приказа от 31.12.2015 № 1577);
3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ №16» (ФГОС ООО);

Данная программа предназначена для общеобразовательного класса, изучающего учебный предмет «физическая культура» на базовом уровне, с применением учебника М.Я.Виленского, включенным в Федеральный перечень учебников 2018 года (с изменениями от 2019года).

Срок реализации программы – 1 год.

В соответствии с учебным планом школы на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа (3 часа в неделю).

В данной программе соблюдена преемственность с примерной программой учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования.

Физическая культура как обязательная образовательная дисциплина учебного плана занимает особое место в системе школьного образования, обеспечивая единство физического, духовного и социального развития учащихся. Имея в качестве учебного предмета исторически сложившуюся область культуры, данная дисциплина позволяет предметно формировать культуру движений, культуру телосложения и культуру здоровья. Последняя заключается в высоком уровне функциональных возможностей основных систем организма, достаточной его адаптивности и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, развитию физических качеств и психофизических способностей. Вместе с тем, обладая общекультурными свойствами, данная дисциплина позволяет эффективно решать задачи по всестороннему и гармоничному воспитанию личностных качеств учащихся, привитию им форм уважительного и толерантного поведения, межличностного общения и коллективного сотрудничества. Представленная в целостном образовательном процессе дисциплина «Физическая культура» призвана содействовать развитию самостоятельности, творчества и активности учащихся, формированию у них потребностей в самосовершенствовании и самореализации.

**Целью** дисциплины «Физическая культура» в содержании общего образования представляется предметом физкультурной деятельности, ориентированной на:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Учащиеся специальной группы имеют право посещать занятия в поликлинике восстановительного лечения (ЛФК). В этом случае итоговая оценка по физической культуре выставляется по справке, выдаваемой ПВЛ (поликлиника восстановительного лечения) в конце каждой четверти, и сдачи зачёта по основам знаний по физической культуре, который может быть организован в виде собеседования, защиты реферата, устного экзамена.

При длительных освобождениях от занятий физическими упражнениями учитель физической культуры имеет право на организацию зачёта по основам знаний по физической культуре в виде собеседования, защиты реферата, теоретического зачёта (Письмо> Минобрнауки России от 30.05.2012 N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культуры обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья)

Учитель оставляет за собой право корректировки рабочей программы, объёма заданий для самоподготовки обучающихся в зависимости от качества усвоения предметного материала, изменения тематического планирования в случае выпадения контрольных работ на праздничные, морозные, карантинные дни и совпадения с последними днями занятий в учебной четверти, учебного года.

Рабочая программа реализуется через урочную деятельность, а также с применением дистанционных технологий обучения.

Данная рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и обеспечивает их достижение.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

7) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

### **Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы**

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- 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);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

### **Познавательные УУД**

6. Умение 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. Обучающийся сможет:

- 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 от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать

текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения,

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.

### **Коммуникативные УУД**

11. Умение 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. Обучающийся сможет:

- 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 процессе учебной и познавательной деятельности;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках

диалога;

- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

### **Предметные результаты**

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Физическая культура как область знаний**

*История и современное развитие физической культуры.* Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе.

*Современные представления о физической культуре (основные понятия).* Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое развитие. Физическая и техническая подготовка. Физические качества и физические упражнения.

*Физическая культура человека.* Здоровье и здоровый образ жизни: режим дня; режим питания; закаливающие и восстановительные процедуры (массаж, баня, релаксация). Занятия физической культурой и воспитание положительных качеств личности, формирование способов поведения и межличностного общения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

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

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью) Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня, занятий по коррекции осанки и телосложения, технической и физической подготовке. Проведение досуга с использованием подвижных и спортивных игр, оздоровительных прогулок, туристических походов.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценивание техники физических упражнений. Тестирование физических качеств.

### **Физическое совершенствование**



**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Подвижные игры. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой, профилактики утомления и перенапряжения организма, коррекции осанки и регулирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей систем организма, развитие основных физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации; гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах; ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

**Легкая атлетика:** беговые упражнения; прыжковые упражнения; упражнения в метании малого мяча.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами; подъемы, спуски, повороты, торможение.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка:** ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях; лазанье, перелазанье, ползание; Полосы препятствия, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**Общefизическая подготовка:** упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**Специальная физическая подготовка:** упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Содержание темы	Количество часов
<b>Раздел 1 . Легкая атлетика</b>			<b>12</b>
1.	Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры. Высокий старт от 10 до 15 м. Специальные беговые упражнения.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,) Беговые упражнения. Физическое развитие человека. Оценивание техники физических упражнений. Тестирование физических качеств	1
2.	Спринтерский бег. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Овладение техникой спринтерского бега. Бег на результат 30 метров.		1
3.	Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 м. Развитие скоростных способностей.		1
4.	Бег на результат 60 м. История лёгкой атлетики. Высокий, низкий старт.		1
5.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.		1
6.	Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние.	Тестирование физических качеств; упражнения в метании малого мяча.	1
7.	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Беговые упражнения. Физическое развитие человека. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях;	1
8.	Передача эстафетной палочки. Развитие скоростно – силовых способностей.		1
9.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Развитие скоростно- силовых способностей.	Беговые упражнения. Физическое развитие человека. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях; Оценивание техники физических упражнений. Тестирование физических качеств.	1
10	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафеты		1
11	Круговая тренировка. Прыжок в длину с места.		1
12	Челночный бег. Прыжковые упражнения.		1
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			<b>12</b>
13	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Остановка двумя шагами и прыжком.	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Развитие основных физических качеств. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях	1
14	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		1
15	Комплекс ОРУ с мячами. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Правила спортивных игр. Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	1
16	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		1
17	Передачи баскетбольного мяча в парах на месте. Ведение мяча.	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Развитие основных физических	1
18	Передачи в парах двумя баскетбольными мячам на месте и в движении.		1

19	Передачи баскетбольного мяча в парах в движении. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом.	качеств. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий спортом.	1
20	Передачи баскетбольного мяча в тройках. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.		1
21	Передачи баскетбольного мяча в тройках с продвижением вперед. Игры и игровые задания		1
22	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».		1
23	Игра в мини-баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	Правила спортивных игр. Игры по правилам. Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий спортом.	1
24	Учебная игра в баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций.		1
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>			<b>13</b>
25	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Страховка во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения. (Выполнение команд «Пол- оборота направо, налево», «Полшага!»), «Полный шаг».)	Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой. Организующие команды и приемы. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Упражнения для коррекций осанки.	1
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед.		1
27	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.. Кувырок назад.		1
28	Мальчики: подъем переворотом, передвижение в вися; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.; подтягивание из вися лёжа.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Акробатические упражнения. Упражнения для коррекций осанки.	1
29	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Кувырок вперед в стойку на лопатках.		1
30	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки.		1
31	Акробатические упражнения. Гимнастический мост из положения лежа. Стойка на голове с согнутыми руками.		1
32	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Кувырок назад в полушпагат.		1
33	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Гимнастический мост из положения стоя с помощью и без помощи.		1
34	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Стойка на голове и руках.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Акробатические упражнения и комбинации; прыжки, выполняемые	1
35	Прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой.		1
36	Развитие гибкости. ОРУ в парах.		1

	Акробатические комбинации.	разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики)	
37	Игровая разминка. Комплексы акробатических упражнений.		1
<b>Раздел 4 Спортивные игры волейбол.</b>			<b>11</b>
38	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол	1
39	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд		1
40	Передачи мяча над собой в парах через сетку. Передачи мяча над собой.		1
41	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра.	Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта	1
42	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.		1
43	Прием и подача волейбольного мяча		1
44	Игра в волейбол по упрощенным правилам. Эстафеты с мячом и без мяча.	Правила спортивных игр. Игры по правилам. Комплексы упражнений ориентированных на повышение функциональных возможностей систем организма. Прыжковые упражнения. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол	1
45	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки		1
46	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар		1
47	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром		1
48	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в волейбол.		1
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			<b>19</b>
49	Инструктаж по ОТ на уроках лыж. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Понятие обморожение.	Подготовка к занятиям физической культурой (инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Восстановительные процедуры.	1
50	Лыжная строевая подготовка. Поворот на месте махом.		1
51	Одновременный одношажный ход.		1
52	Одежда, обувь лыжника, правила ухода за инвентарем. Передвижение на лыжах.		1
53	Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте.	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Передвижение на лыжах разными способами; Развитие основных физических качеств (координация, выносливость)	1
54	Попеременный двухшажный ход. Игра на лыжах «кто дальше».		1
55	Передвижения на лыжах со сменой ходов.		1
56	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Передвижение на лыжах разными способами;	1
57	Повороты переступанием в движении и на месте.	Передвижение на лыжах разными способами;	1
58	Подъем в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	подъёмы, спуски, повороты, торможение.	1

59	Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Самонаблюдение и самоконтроль. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки)	1
60	Спуски с небольшого склона. Игры на лыжах.		1
61	Спуски и подъемы на лыжах.		1
62	Попеременный двухшажный ход. Лыжные эстафеты. Подвижные игры.		1
63	Одновременный бесшажный ход. Лыжные эстафеты. Катание с горы.		1
64	Попеременный двухшажный ход. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 4 км.	Передвижение на лыжах разными способами; подъемы, спуски, повороты, торможение.	1
65	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.		1
66	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Прохождение дистанции 5 км.		1
67	Торможение плугом. Подъем елочкой. Торможения плугом и упором. Повороты на лыжах в движении.		1
<b>Раздел 6. Спортивные игры. Гандбол. Футбол.</b>			<b>14</b>
68	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. История гандбола. Основные правила игры в гандбол.	Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий спортом. Техничко-тактические действия и приемы игры в гандбол.	1
69	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок в гандболе.		1
70	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком	Техничко-тактические действия и приемы игры в гандбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта Комплексы упражнений ориентированных на повышение функциональных возможностей систем организма. Прыжковые упражнения	1
71	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).		1
72	Ловля и передача гандбольного мяча двумя руками на месте. Ведение мяча по прямой и с изменением направления.		1
73	Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом.		1
74	Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадрате. Учебная игра.		1
75	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.		1
76	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания.	Комплексы упражнений ориентированных на повышение функциональных возможностей систем организма. Прыжковые упражнения. Правила спортивных игр.	1
77	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол.	Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	1
78	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.		1
79	Удары по воротам указанными способами на		Требования безопасности и

	точность (меткость) попадания мячом в цель. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	доврачебной помощи во время занятий спортом. Полосы препятствия, включающие разнообразные прикладные упражнения.		
80	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам		1	
81	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания.		1	
<b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b>			<b>21</b>	
82	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Требования безопасности во время занятий спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,) Беговые, прыжковые упражнения.	1	
83	ОРУ. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.		1	
84	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Подбор разбега.		1	
85	Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке.	Беговые упражнения; прыжковые упражнения. Оценивание техники физических упражнений.	1	
86	Прыжки в высоту с разбега. Игровая разминка.		1	
87	Прыжки в длину с разбега.		1	
88	Прыжки в длину с разбега. Подбор разбега.		1	
89	Специальные беговые упражнения. Мини-лапта. Удары битой. Ловля мяча.	Технико-тактические действия и приемы игры в лапту. Организация досуга средствами физической культуры.	1	
90	Прыжки в длину с места и с разбега. Развитие силовых способностей. Лапта.		1	
91	Мини-лапта. Удары битой. Ловля мяча. Подвижные игры. Прыжковые упражнения.		1	
92	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Оценивание техники физических упражнений. Тестирование физических качеств.	1	
93	Спринтерский бег. Спортивные игры.		1	
94	Эстафеты. Спортивные игры.		1	
95	Передача эстафетной палочки.		1	
96	Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения.		1	
97	Бег на результат 60 метров. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей.		1	
98	Высокий старт от 10 до 15 м. Скоростной бег до 200 метров. Метание малого мяча.		1	
99	Специальные беговые упражнения. Эстафета. Метание мяча с места и с 3-5 шагов разбега.		Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	1
100	Метание мяча на результат.			1
101	Длительный бег до 15 минут. Развитие выносливости.			1
102	Спортивные игры. Развитие выносливости.	1		