

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**  
**Администрация города Шахты**  
**МБОУ СОШ №36 г.Шахты**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР

Крылова О. В.  
Протокол №1 от «31»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Зиберова Н. Г.  
Приказ №229 от «01»  
сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2724164)

**учебного предмета «Физическая культура»**

Уровень общего образования: основное общее образование, 7 класс

Учитель: Трюхина Д.Г.

2023/24 учебный год

## **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Учебный план сформирован на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) вредности для человека факторов среды обитания»;
- Федерального перечня учебников на 2021/2022 учебный год. (Приказ Минпросвещения РФ от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательными организациями»).
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 36 г. Шахты для 7 класса.
- Примерной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы» (автор В.И. Лях) М.: «Просвещение», 2012г

Рабочая программа имеет **целью** - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач** изучения на второй ступени образования:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **Общая характеристика учебного курса «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

*Ценностные ориентиры* Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести диалог и работать в команде.

## **Принципы и особенности содержания Программы**

*Системно – деятельностный подход педагогического работника* по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях

физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.** В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 7 классах выделяется 2 учебных часа в неделю. Общее число часов - 65 часа

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя предметные, метапредметные, личностные результаты.

### **Предметные результаты**

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 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.

**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 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.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

**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.

**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.

### **Личностные результаты**

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; способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

**В области нравственной культуры:** 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 содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Минимальные требования для базового уровня**

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

**Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- 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 выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

### **Обучающийся научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении

занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Обучающийся научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Перспективы развития для повышенного уровня результатов**

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

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

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов страны и города Шахты, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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

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

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля

динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

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

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

### **Раздел 1. Физическая культура как область знаний (Основы знаний)**

#### *История физической культуры.*

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов, олимпийских чемпионов г. Шахты.

История возникновения «ГТО». Положения ВФСК «ГТО».

#### *Познай себя. Физическая культура (основные понятия)*

Росто–весовые показатели. Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей (длина и масса тела). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Гимнастика для глаз.

#### *Физическое самовоспитание.*

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня и его основное содержание. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена тела. Рациональное питание и питьевой режим.

Закаливание. Средства закаливания. Вредные привычки.

#### *Самонаблюдение и самоконтроль.*

Субъективные показатели состояния здоровья. Внешние признаки утомления. Объективные показатели. ЧСС (частота сердечных сокращений), ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких – максимальное количество воздуха, которое может быть набрано в лёгкие после максимального полного выдоха)

*Первая помощь при травмах*

Ушибы, раны, кровотечения, растяжения мышц, вывихи.

## **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (Развитие двигательных способностей)**

Раздел содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел включает темы «Основные двигательные способности», «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

*Основные двигательные способности.* Характеристика основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость.

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

## **Раздел 3. Физическое совершенствование (двигательные умения и навыки)**

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

*Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

*Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки.*

### Легкая атлетика.

Бег. Техника бега. Бег на короткие дистанции (спринт). Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения. Совершенствование навыков бега. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка.

Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух ногах. с ноги на ногу, на месте. с поворотами; с продвижением вперёд и назад со скакалкой.

Метание мяча на дальность. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

### Основная гимнастика

Организующие команды и приемы.

Строевые и общеразвивающие упражнения.

Неопорные и опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (висы, упоры, махи, пере махи, повороты, передвижения).

Акробатика. Перекат вперёд, назад. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад. «Мост» из положения лежа на спине.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

### Спортивные игры

Баскетбол. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе.

Основные приёмы игры:

Стойка баскетболиста.

Способы передвижений.

Ведение мяча правой и левой рукой.

Остановка прыжком.

Повороты с мячом.

Ловля мяча двумя руками.

Передача мяча двумя руками от груди с места.

Бросок мяча двумя руками от груди.

Волейбол. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе.

Основные приёмы игры:

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями.

Передача мяча сверху двумя руками.

Приём мяча снизу над собой.

Нижняя прямая передача.

#### 4. Тематическое планирование 7 класс (68 часов)

№ п/п	Дата проведения		Наименова- ние раздела программы	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты (предметные)	Форма и вид контроля
	План	Факт					
<b>1 четверть – 16 часов</b>							
1.			Кроссовая подготовка (6 ч.)	ТБ. Совершенствование техники длительного бега по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе до 12 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	
2.					Бег в равномерном темпе до 12 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Групповой
3.				ТБ. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции с преодолением препятствий.	Кросс по пересеченной местности 1000 м.	Бег 1000 м с у/в.	Фронтальный
4.					Кроссовый бег до 15 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Групповой
5.					Кросс по пересеченной местности 2000 м.	Бег 2000 м с у/в.	Фронтальный
6.					Кросс по пересеченной местности 3000 м.	Бег 3000 м без у/в.	Групповой
7.			Легкая атлетика (10ч.)	ТБ. Совершенствование техники спринтерского бега.	Низкий старт от 30 до 40 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	Групповой
8.					Бег с ускорением от 50 до 60 м	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	Групповой

9.					Бег с ускорением от 50 до 60 м	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	Групповой
10.					Бег на результат 60 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	Фронтальный
11.				ТБ. Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	Групповой
12.					Метание малого мяча в вертикальную цель.	Уметь метать мяч в вертикальную цель.	Групповой
13.					Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Уметь метать мяч в вертикальную цель.	Групповой
14.					Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Уметь метать мяч в вертикальную цель.	Фронтальный
15.				ТБ. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Прыжки в длину с места.	Уметь прыгать в длину с места.	Групповой
16.					Прыжки в длину с места.	Уметь прыгать в длину с места.	Фронтальный
<b>2 четверть – 16 часов</b>							
17.			Волейбол (16 ч.)	ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, приема и	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой

				передач мяча.	после перемещения.		
18.					Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
19.					Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
20.					Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
21.					Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения), приема и передачи мяча.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Фронтальный
22.				ТБ. Совершенствование техники нижней и	Нижняя и верхняя прямая подача мяча с расстояния 5-9 м от сетки.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой

				верхней прямой подачи.			
23.				Нижняя и верхняя прямая подача мяча с расстояния 5-9 м от сетки.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой	
24.				Нижняя и верхняя прямая подача мяча с расстояния 5-9 м от сетки.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Фронтальный	
25.			ТБ. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой	
26.				Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Фронтальный	
27.			ТБ. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра в волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой	
28.				Игра в волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой	
29.				Игра в волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Фронтальный	
30.			ТБ. Освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков по упрощенным правилам (6:0).	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой	

31.					Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков по упрощенным правилам (6:0).	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Фронтальный
32.					Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков по упрощенным правилам (6:0).	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой

### 3 четверть – 22 часов

33.			Баскетбол (14 ч.)	ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
34.					Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре	Групповой
35.					Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Фронтальный
36.				ТБ. Совершенствование ловли и передач мяча, техники ведения, бросков мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой

					стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.		
37.					Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 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 не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой
38.					Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 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 не ведущей рукой. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Групповой

39.				Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.	Фронтальный
40.				ТБ. Освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.
41.					Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.
42.					Тактика свободного нападения. Игра без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.
43.				ТБ. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра в баскетбол. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.
44.					Игра в баскетбол. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.
45.					Игра в баскетбол. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Уметь выполнять технику освоенных элементов в игре.
46.					Игра в баскетбол. Игры и игровые	Уметь выполнять технику

					задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	освоенных элементов в игре.	ый
47.			Гимнастика (8 ч.)	ТБ. Освоение строевых упражнений.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Перестроение из одной шеренги в две и обратно, повороты на месте и в движении.	Демонстрировать технику правильного выполнения организующих команд.	Групповой
48.					Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, повороты на месте и в движении.	Демонстрировать технику правильного выполнения организующих команд.	Фронтальный
49.				ТБ. Совершенствование акробатических упражнений.	Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине.	Уметь выполнять кувырок вперед и назад. Уметь выполнять стойку на лопатках, «мост».	Групповой
50.					Комбинация из освоенных элементов.	Уметь выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, «мост».	Фронтальный
51.				ТБ. Освоение и совершенствование висов и упоров.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.	Уметь выполнять различные варианты висов.	Фронтальный
52.				ТБ. Развитие силовых и координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом бревне, лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	Уметь выполнять упражнения на равновесия, прыжки на скакалке, лазанье по канату.	Групповой
53.				ТБ. Совершенствование	Прыжок ноги вместе (мальчики), ноги врозь (девочки) (козел в	Уметь выполнять опорный прыжок.	Групповой

				опорных прыжков.	длину/ширину, высота 100-110 см).		
54.					Прыжок ноги вместе (мальчики), ноги врозь (девочки) (козел в длину/ширину, высота 100-110 см).	Уметь выполнять опорный прыжок.	Фронтальный
<b>4 четверть – 14 часов</b>							
55.			Кроссовая подготовка (6 ч.)	ТБ. Совершенствование техники длительного бега по пересеченной местности.	Бег в равномерном темпе до 12 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Групповой
56.					Бег в равномерном темпе до 12 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Групповой
57.				ТБ. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции с преодолением препятствий.	Кросс по пересеченной местности 1000 м.	Бег 1000 м с у/в.	Фронтальный
58.					Кроссовый бег до 15 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Групповой
59.					Кросс по пересеченной местности 2000 м.	Бег 2000 м с у/в.	Фронтальный
60.					Кросс по пересеченной местности 3000 м.	Бег 3000 м без у/в.	Групповой
61.			Легкая атлетика (8 ч.)	ТБ. Совершенствование техники спринтерского бега.	Низкий старт от 30 до 40 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	Групповой
62.					Бег с ускорением от 50 до 60 м	Уметь пробегать с максимальной скоростью	Групповой

						60м.	
<b>63.</b>					Бег на результат 60 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	Фронтальный
<b>64.</b>				ТБ. Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	Групповой
<b>65.</b>					Метание малого мяча в вертикальную цель.	Уметь метать мяч в вертикальную цель.	Групповой
<b>66.</b>					Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Уметь метать мяч в вертикальную цель.	Фронтальный
<b>67.</b>				ТБ. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Прыжки в длину с места.	Уметь прыгать в длину с места.	Фронтальный
<b>68.</b>					Прыжки в длину с места.	Уметь прыгать в длину с места.	