

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

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования МБОУ г. Иркутска ООШ №68, реализующей ФГОС ООО.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 класс

Личностные результаты освоения предмета

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

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

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Ученик научится

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

Познавательные УУД

Ученик научится

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

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

Коммуникативные УУД

Ученик научится

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

Предметные результаты

7 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий

Ученик получит возможность:

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

Способы двигательной (физкультурной) активности

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность:

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

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность:

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 класс

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре
7 класс, 102 часа

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

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

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

