**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство общего и профессионального образования Ростовской области‌‌**

**‌****Отдел образования администрации Целинского района‌**​

**МБОУ Кировская СОШ №2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  МО гуманитарного цикла  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Заикина С.Н.  Протокол №1  от «29» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Методический совет  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Зияева Ф.Ж  Протокол №1  от «29» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  И.о.директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дерлыш С.Н  Приказ №99  от «30» августа 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1449663)

**учебного курса «Физическая культура»**

для обучающихся 7 класса

​**п.Вороново‌** **2023г‌**​

1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного курса физической культуры для 7-го класса составлена на основе

Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение,2015).

Программа рассчитана на 2ч в неделю (69ч). Согласно календарному графику школы.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий в себя:

1. Учебник В. И. Лях Физическая культура. 5-9 класс. – М.: Просвещение, 2015.
2. В. И. Лях Рабочие программы 5-9 класс. – М.: Просвещение, 2014.
3. Методическое пособие для учителя И. А. Винер, Н.М. Горбулина, О. Д. Цыганкова Физическая культура 5-9 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. – М.: Просвещение, 2015. – 200с.

**Целью**физического воспитания в основной школе является обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

* развитие двигательной активности обучающихся.
* укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств.
* повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
* приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей.
* Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1. **Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

***Личностные результаты:***

Учащиеся научатся:

* овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
* овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
* планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
* овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
* овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег и др.) различными способами

Учащиеся получат возможность научиться:

* овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
* управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
* приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
* максимально проявлять физические

качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

***Метапредметные результаты:***

Учащиеся научатся:

* понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека
* понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
* бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих
* добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
* овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к

собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получат возможность научиться:

* рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
* понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
* понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
* воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
* владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

***Предметные результаты:***

Учащиеся научатся:

* проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
* проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
* проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
* оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
* организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
* отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
* регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
* выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических  качеств

Учащиеся получат возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских  игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
* выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

1. **Содержание предмета, курса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание предмета** | **Основные виды учебной деятельности** | **Формы организации учебных занятий** |
| **Раздел 1. Основы знаний.** | | |
| История физической культуры.  Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских Игр и олимпийского движения.  История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». | Лекция-диалог |
| Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. | Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс. Соблюдают правила, снижающие риск появления заболевания глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Режим дня и его основное значение.   Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют рол и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после выполнения упражнений. | практикум |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. | практикум |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки.** | | |
| **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |
| Беговые упражнения | Изучают историю легкой атлетики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Прыжковые упражнения**.** | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Метание малого мяча. | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие выносливости. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие скоростно-силовых способностей. | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие скоростных способностей. | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Знание о физической культуре. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. | беседа |
| Овладение организаторскими умениями. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. | зачет |
| **ГИМНАСТИКА** | Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. | Лекция с элементами демонстрации |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безопасности. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. |  |
| Организующие команды и приемы. | Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |  |
| Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Опорные прыжки. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Акробатические упражнения и комбинации. | Используют данные упражнения для развития координационных способностей. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие координационных способностей. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Используют данные упражнения для развития гибкости | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| Развитие гибкости | Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |  |
| Овладение организаторскими умениями | Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. | Лекция с элементами практики |
| **БАСКЕТБОЛ** |  |  |
| Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности | Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. | Двигательная деятельность |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Освоение ловли и передач мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Освоение техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Овладение техникой бросков мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Освоение индивидуальной техники защиты | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Двигательная деятельность |
| Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Двигательная деятельность |
| Освоение тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Двигательная деятельность |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. | Двигательная деятельность |
| **ВОЛЕЙБОЛ** |  |  |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике безопасности. | Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Двигательная деятельность |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Освоение техники приема и передач мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. | Двигательная деятельность |
| Освоение техники нижней прямой подачи | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Освоение техники прямого нападающего удара | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Двигательная деятельность |
| Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Двигательная деятельность |
| Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Двигательная деятельность |
| Освоение тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Двигательная деятельность |
| Знания о спортивной игре | Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. | Двигательная деятельность |
| **Раздел 3. Развитие двигательных способностей.** | | |
| Способы двигательной деятельности.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен) | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
|  | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
|  | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |
|  | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. | Физкультурно-оздоровительная деятельность |

# 4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# 7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** |  | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |  | **Контроль знаний** |
| план | факт |
| **Легкая атлетика – 11 ч.** | | | | | | |
| Спринтер­ский бег,  эстафетный бег (5 ч) | | | | | | |
| 1.1 | Высокий старт *(20-40 м).* Стартовый разгон. Бег  по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты.  Челночный бег *(3 х 10).* Инст­руктаж по ТБ |  | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Челночный бег *(3 х 10).* Правила соревнований |  | 1 |  |  |  |
| 3.3 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Линейная эстафета. Челночный бег *(3 х 10).* |  | 1 |  |  |  |
| 4.4-  5.5 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).*  Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег *(3 х 10).* Бег на результат *(60 м).* |  | 2 |  |  |  |
| Прыжок в длину способом «согнув но­ги». Метание малого мяча – 6 ч. | | | | | | |
| 6.6 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Правила соревнований по прыжкам в длину |  | 1 |  |  |  |
| 7.7 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталки­вание. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на даль­ность. Правила со­ревнований по метанию |  | 1 |  |  |  |
| 8.8 – 9.9 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземле­ние. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на даль­ность. |  | 2 |  |  |  |
| 10.10-11.11 | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревно­ваний в беге на средние дистанции. |  | 2 |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка – 6 ч.** | | | | | | |
| 12.1 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». |  | 1 |  |  |  |
| 13.2 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». |  | 1 |  |  |  |
| 14.3 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». |  | 1 |  |  |  |
| 15.4 | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Спортивная игра «Лапта». |  | 1 |  |  |  |
| 16.5 | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие вы­носливости |  | 1 |  |  |  |
| 17.6 | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта» |  | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика – 15 ч.** | | | | | | |
| Висы. Строевые упражнения | | | | | | |
| 18.1 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ |  | 1 |  |  |  |
| 19.2-20.3 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!»,  «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной но­гой, толчком другой подъем переворотом (д.). Значение гимнастических упражне­ний для развития гибкости |  | 2 |  |  |  |
| 21.4-22.5 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!».  Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем  переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастиче­ской палкой *(5-6 упражнений).* Подтягивания в ви­се. Упражнения на гимнастической скамейке |  | 2 |  |  |  |
| 23.6-24.7 | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе |  | 2 |  |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения | | | | | | |
| 25.8-26.9 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). «Прыжок способом «ноги врозь» (д.). |  | 2 |  |  |  |
| 27.10-28.11 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способно­стей |  | 2 |  |  |  |
| Акробатика | | | | | | |
| 29.12-30.13 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. |  | 2 |  |  |  |
| 31.14-32.15 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три при­ема. |  | 2 |  |  |  |
| **Волейбол– 10 ч.** | | | | | | |
| 33.1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам. Техника безопасности на уроках |  | 1 |  |  |  |
| 34.2 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. |  | 1 |  |  |  |
| 35.3 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. |  | 1 |  |  |  |
| 36.4-37.5 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после под­брасывания партнером. |  | 2 |  |  |  |
| 38.6 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации  из освоенных элементов *(прием — передача —удар).* |  | 1 |  |  |  |
| 39.7-40.8 | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свобод­ного нападения. |  | 2 |  |  |  |
| 41.9-42.10 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации  из освоенных элементов *(прием - передача-удар)* Игpa по упрощенным правилам. |  | 2 |  |  |  |
| **Баскетбол – 9 ч.** | | | | | | |
| 43.1 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высоты. Правила баскетбола. |  | 1 |  |  |  |
| 44.2 | Ведение мяча со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя ру­ками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способно­стей. |  | 1 |  |  |  |
| 45.3 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижении и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. |  | 1 |  |  |  |
| 46.4-47.5 | Пози­ционное нападение с изменением позиций. Разви­тие координационных способностей. Основы обу­чения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления |  | 2 |  |  |  |
| 48.6 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с  пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. |  | 1 |  |  |  |
| 49.7 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания (3x7, *3x2).* Учебная игра. |  | 1 |  |  |  |
| 50.8-51.9 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быст­рым прорывом *(2 х ], 3 х 1).* |  | 2 |  |  |  |
| **Легкая атлетика – 18 ч.** | | | | | | |
| Ходьба и бег – 6 ч. | | | | | | |
| 52.1 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег *(3 х 10).* Инструктаж по ТБ |  | 1 |  |  |  |
| 53.2-54.3 | Высокий стар! *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег *(3 х 10).* Правила соревнований |  | 2 |  |  |  |
| 55.4 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Разви­тие скоростных качеств. Правила соревнований |  | 1 |  |  |  |
| 56.5-57.6 | Бег на результат *(60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. |  | 2 |  |  |  |
| Прыжки. Метание – 12 ч. | | | | | | |
| 58.7-59.8-60.9-61.10 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на даль­ность с 3-5 шагов. |  | 4 |  |  |  |
| 62.11-63.12-64.13 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на даль­ность с 3-5 шагов в коридор. Правила соревнований |  | 3 |  |  |  |
| 65.14-66.15-67.16 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на даль­ность с 3-5 шагов. Специальные беговые уп­ражнения. |  | 3 |  |  |  |
| 68.17-69.18 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на даль­ность с 3-5 шагов в коридор. Специальные беговые упражнения. |  | 2 |  |  |  |