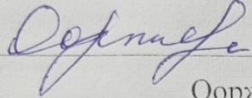


Муниципальная автономная общеобразовательная организация
лицей «Олчей» г.Ак-Довурак Республики Тыва

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



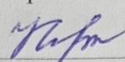
Ооржак Э.С.

Протокол №1

от «24» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

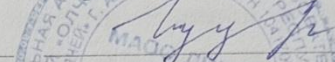
Замдиректора по УВР



Сарыглар У.М.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Куулар А.Ш.

Приказ №208

от «24» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 классов

Составитель:

Хомушку Станислав Александрович
учитель физической культуры

Ак-Довурак 2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2012г.

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Содержание учебного процесса в МАОО лицей «Олчей» г.Ак-Довурак определяет следующий пакет документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1050;
- В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами;
- ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897),
- Постановление №2 от 28.01.2021 об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрирован в Министерстве юстиции России № 62296 от «29» января 2021 года;
- Приказ Министерства образования Республики Тыва от «24» июня 2022г. №6656 г.Кызыл « Об утверждении методических рекомендаций по формированию учебных планов образовательных организаций Республики Тыва 2023-2024 учебный год»;
- Устав МАОО лицей «Олчей» г.Ак-Довурака;
- Образовательная программа основного общего образования на 2023–2024 учебный год;
- Учебный план МАОО лицей «Олчей» г.Ак-Довурак на 2023-2024 учебный год.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

II. Общая характеристика предмета, курса.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.- 104с. - ISBN 978 – 5 - 09 – 028305-2.;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 - 9 классе — 102ч. Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

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», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

VI. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

За тот же ответ, если:

За ответ, в котором:

За непонимание и:

Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Не знание материала программы.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

За то же выполнение, если:

За выполнение, в котором:

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпы прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Календарно-тематическое планирование 7 класса

№ уро ка	Тема урока	Часы	Дата проведения	
			Плани руемая	Фактич ески
Раздел 1 «Легкая атлетика»(15 ч.), «Кроссовая подготовка» (9ч.)			7 а	
1	Техника безопасности при занятиях на спортивных площадках и школьном стадионе. Овладение техникой спринтерского бега высокий, старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	1		
2	Совершенствование техникой спринтерского бега, высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров – бег в равномерном темпе: мальчики – до 20 мин, девочки – до 15 мин.	1		
3	Совершенствование техникой спринтерского бега, скоростной бег до 60 метров; обучение техники прыжка в длину, прыжок через препятствие, установленное у места приземления (с целью отработки движения ног вперед)	1		
4	Совершенствование техникой спринтерского бега. Высокий старт 30–40 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения	1		
5	Совершенствование техникой спринтерского бега, скоростной бег до 60 метров; обучение техники прыжка в длину, бег в равномерном темпе: мальчики – до 20 мин, девочки – до 15 мин; КУ – 30 метров.	1		
6	Совершенствование техникой спринтерского бега, скоростной бег до 60 метров; обучение техники прыжка в длину, бег в равномерном темпе: мальчики – до 20 мин, девочки – до 15 мин; КУ – 30 метров	1		
7	Бег на выносливость 800 м. Метание мяча на дальность. Обучение бросков набивного мяча на дальность и заданное расстояние. КУ – бег на результат 60 метров.	1		
8	Совершенствование техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 60 метров, бег в равномерном темпе: мальчики – до 20 мин, девочки – до 15 мин;	1		
9	Совершенствование техникой спринтерского бега, высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение: мальчики до 2 км, девочки до 1,5 км . КУ – 100 метров.	1		
10	Совершенствование техникой спринтерского бега, бег со старта в гору 4–6 р, 20–30 метров, переменный бег. Мальчики – 1000 м, девочки – 600 м; КУ – Прыжки в длину с места	1		
11	Совершенствование метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10–12 м. Обучение метания	1		

	мяча с места на дальность.			
12	Русская лапта: Удары по мячу. Ускорения и пробежки. Совершенствование техникой спринтерского бега. Совершенствование метания мяча с места на дальность.	1		
13	Русская лапта. Броски малого мяча по движущейся цели. Учебная игра Совершенствование метания мяча. КУ- Удержание тела в висе на согнутых руках	1		
14	Кроссовая подготовка. Встречная эстафета на отрезке 20–30 м Совершенствование метания мяча с места на дальность. Русская лапта Ловля мяча с лёта. Учебная игра.	1		
15	Совершенствование длительного бега. КУ – метание мяча с места на дальность. Русская лапта. Учебная игра.	1		
16	Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение до 5 км	1		
17	Совершенствование передвижений до 5 км. Совершенствование ускорений 30–50 м. КУ – бег на 1000 м.	1		
18	Темповый бег (мальчики – 1200 м, девочки – 800 м). Овладение техникой длительного бега. Челночный бег 3х10 метров.	1		
19	Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение до 5 км	1		
20	Темповый бег (мальчики – 1200 м, девочки – 800 м.) Бег по пересеченной местности. КУ - Прыжки через короткую скакалку за 60с.	1		
21	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. КУ - Подтягивание на перекладине.	1		
22	Кроссовая подготовка. Бег 2х200 м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с)Медленный бег: мальчики – 1,5–2 км, девочки – 1–1,5 км	1		
23	Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение до 5 км. Ускорение 5х 30–50 м. КУ - Подъем туловища из положения лежа. (за 30 с)	1		
24	Бег на пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1		
25	Медленный бег до 6 минут. ОРУ. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		
26	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета на отрезке 20–30 м. Бег 2х150 м (мальчики 33 с, девочки 40 с). КУ - наклон вперед из положения сидя.	1		
27	Бег на местности: мальчики 1500 м, девочки – 1000м. Метание мяча в цель.	1		
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики(21ч).				
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Совершенствование строевых поворотов.	1		
29	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на формирование правильной осанки. Обучение техники	1		

	переворота (солнышко) в сторону.			
30	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Переворот в упор на перекладине. Подтягивание в висе, нанизкой девочки. Повороты на месте.	1		
31	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Обучение переката боком, кувырок вперед назад.	1		
32	Совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты)	1		
33	Совершенствование акробатических комбинаций: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад в полушпагат	1		
34	Подъем переворотом в упор толчком двумя. Совершенствование акробатических комбинаций	1		
35	Совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты)	1		
36	Подтягивание на перекладине(м), в висе (д). Освоение и совершенствование висов и упоров.	1		
37	Освоение и совершенствование висов и упоров. Акробатическая комбинация.	1		
38	К- кувырок вперед в стойку на лопатках. Совершенствование ранее пройденных упражнений.	1		
39	К- стойка на голове с согнутыми ногами. Совершенствование ранее пройденных упражнений.	1		
40	К- кувырок назад в полушпагат. Акробатическая комбинация.	1		
41	К- Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°	1		
42	Подъем переворотом. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Силовые способности и силовая выносливость.	1		
43	Освоение техники лазание по канату в три приема. Силовые способности и силовая выносливость. Учебная игра.	1		
44	Освоение и совершенствование техники лазание по канату в три приема. Волейбол. Овладеть и совершенствовать технику передвижений: стойки игрока, перемещение.	1		
45	Освоение и совершенствование техники лазание по канату в три приема. Осваивать технику нижней прямой подачи.	1		
46	Совершенствование висов и упоров Осваивать технику приема и передачи мяча. Лазание по канату в три приема.	1		
47	КУ- лазание по канату в три приема Осваивать технику приема и передачи мяча. Совершенствование висов и упоров.	1		
48	КУ- подтягивание на перекладине. Осваивать технику прямого	1		

	нападающего удара.			
Раздел 3. Волейбол-(15ч) Баскетбол – (17ч).				
49	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм. Овладеть и совершенствовать технику передвижений. Стойки и передвижение игрока.	1		
50	Передача мяча над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Чередовать передачи в стену с передачами над собой.	1		
51	Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком. Передача мяча в парах.	1		
52	Передача мяча сверху двумя руками; чередовать передачи в стену с передачами над собой. Осваивать технику нижней прямой подачи.	1		
53	Осваивать технику нижней прямой подачи. Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру.	1		
54	Передача мяча над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. Подача мяча в стену.	1		
55	КУ - Подтягивание на перекладине. Игра по упрощенным правилам. Подача мяча в парах на точность. Подача через сетку из-за лицевой линии.	1		
56	Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке. Осваивать тактику игры. КУ - Наклон туловища вперед из положения сидя .	1		
57	Осваивать технику прямой подачи. Подача через сетку из-за лицевой линии.	1		
58	Нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке.	1		
59	КУ - Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1		
60	Осваивать технику прямого нападающего удара.	1		
61	К- прием мяча снизу двумя руками. Прием , передача, удар. Нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером.	1		
62	К- нападающий удар через сетку. Техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
63	К- подача через сетку из-за лицевой линии. Нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1		
64	Элементы баскетбола. Овладеть и совершенствовать техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		
65	Осваивать технику ведения мяча. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча.	1		

66	Ловля и передача мяча. Ведение мяча с изменением направления. Тактика свободного нападения. Учебная игра по правилам баскетбола.	1		
67	Ведение мяча с изменением скорости. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Учебная игра по правилам баскетбола.	1		
68	В движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Учебная игра по правилам баскетбола.	1		
69	Двумя шагами после ловли мяча в движении. КУ - Поднимание туловища за 30 сек. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1		
70	Бросок в движении после ловли мяча. Совершенствование ранее пройденных упражнений. Ведение мяча с изменением скорости. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.	1		
71	Вырывание и выбивание мяча на месте. Бросок в движении после ловли мяча. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Учебная игра по правилам баскетбола.	1		
72	Выбивание мяча при ведении. Тактика свободного нападения. Вырывание и выбивание мяча на месте. Бросок в движении после ловли мяча.	1		
73	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Выбивание мяча при ведении. Бросок в движении после ловли мяча. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.	1		
74	Перехват мяча. Совершенствование ранее пройденных упражнений. Бросок в движении после ловли мяча. Челночный бег 4х9 м.	1		
75	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Бросок в движении после ловли мяча.	1		
76	Совершенствовать технику ведения мяча. Овладеть техникой бросков мяча. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.	1		
77	К- броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Тактика свободного нападения. Учебная игра по правилам баскетбола.	1		
78	Совершенствование ранее пройденных упражнений. Учебная игра по правилам баскетбола.	1		
	Раздел 4. Легкая атлетика (15ч). Кроссовая подготовка (9ч)	1		
79	Техника безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетики. Повторение ранее пройденного материала строевой подготовки.	1		
80	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов.	1		
81	Специально-беговые упражнения. Совершенствование тактики игры и овладение игрой. Подтягивание в висе (мальчики) и в висе лежа (девочки).	1		
82	Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение до 6 км (увеличивая отрезки пробегания и уменьшая отрезки ходьбы). Высокий старт группой.	1		

83	Смешанное передвижение до 6 км (увеличивая отрезки пробегания и уменьшая отрезки ходьбы). Высокий старт группой. Ускорение 6х30–60 м.	1		
84	Бег с равномерной скоростью и с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 10–15 мин. Высокий старт группой. Ускорение 6х30–60 м. КУ -Наклон вперед из положения сидя.	1		
85	Бег с равномерной скоростью и с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 10–15 мин. Высокий старт группой. Спортивные и подвижные игры.	1		
86	КУ- Подъем туловища из положения лежа руки за головой (за 30 с).Бег с равномерной скоростью и с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 10–15 мин. Высокий старт группой. Спортивные и подвижные игры.	1		
87	КУ- Подтягивание: из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Смешанное передвижение до 6 км (увеличивая отрезки пробегания и уменьшая отрезки ходьбы). Ускорение 30–60 м.	1		
88	Смешанное передвижение до 6 км. Преодоление полосы препятствий. Спортивные и подвижные игры. КУ- Челночный бег 3×10 метров	1		
89	Бег с равномерной скоростью и с преодолением препятствий по слабопересеченной местности до 10–15 мин. Челночный бег 3х10м. подтягивание в висе (мальчики) и в висе лежа (девочки).	1		
90	КУ- бег: мальчики 2 км, девочки 1 км. Силовая способность и силовая выносливость. Спортивные и подвижные игры.	1		
91	Совершенствовать технику спринтерского бега: высокий старт с переходом на ускорение. Специально-беговые упражнения.	1		
92	Бег с ускорением 40–60 м. Специально-беговые упражнения. Эстафеты и подвижные игры. КУ- Удержание тела в висе на согнутых руках	1		
93	Совершенствовать технику длительного бега. Скоростной бег с ходом до 60 м. Специально-беговые упражнения. Эстафеты и подвижные игры.	1		
94	Прыжок в длину с места толчком одной ноги при активном махе другой. Русская лапта. Прыжки толчком двух ног – 10 прыжков.	1		
95	Лапта: Ускорения и пробежки. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.	1		
96	КУ- прыжок в длину с места. Ловля мяча с лёта. Броски малого мяча по движущейся цели	1		
97	Броски малого мяча по движущейся цели. Ловля мяча с лёта. Ускорения и пробежки. КУ- Бег 30 м.	1		
98	Русская лапта. Удары по мячу с набрасывания партнером. Ловля мяча с лёта. Броски малого мяча по движущейся цели	1		
99	Русская лапта. Удары по мячу с набрасывания партнером. Ловля мяча с лёта. Броски малого мяча по движущейся цели. КУ- Бег 100 м.	1		
100	Метание мяча весом 150 г на дальность и заданное расстояние.	1		
100	Метание теннисного мяча на дальность.			
10	Метание мяча весом 150 г на дальность и заданное расстояние	1		

1	Русская лапта. Метание теннисного мяча на дальность.			
10	Метание мяча весом 150 г на дальность и заданное расстояние	1		
2	Русская лапта. Метание теннисного мяча на дальность. К-метания малого мяча в цель и на дальность			