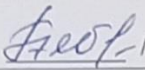
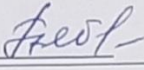



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Шиковская средняя школа

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании МС	Заместитель директора по УВР	Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Шиковской средней школы
 / Бебякина Э.А./	 / Бебякина Э.А./	 Прокофьева А.В./
Протокол № 1 от 31.07.2023 г.	«31»_07_2023 г.	Приказ № 35 от 31.07.2023 г.



# Рабочая программа

учебного предмета/курса «Физическая культура»

Предметная область «Физическая культура и Основы безопасности  
жизнедеятельности»

Уровень, класс, учебный год: ООО, 7 класс, 2023-2024г.

Срок реализации программы: 1 год

Разработана учителем физической культуры: Дегтяревым В.Н.

с.Шиковка  
2023 г.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Освоение обучающимися содержание программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

### 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;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- 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.

#### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места; в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;

поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## 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;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **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;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## 2. Содержание учебного предмета, курса

**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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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. Проведение банных процедур. Доврачебная 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, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 организмами 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.**

«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

**Основы знаний (в процессе уроков).** Основные приемы самоконтроля (пульс, дыхание). Правила безопасности на занятиях легкой атлетики, лыжной подготовки. Правила занятий на гимнастических снарядах, самостраховка при выполнении упражнений. Правила поведения при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Двигательный режим школьника в дни летних каникул. Правила поведения во время купания.

**Легкая атлетика.** Спринтерский и скоростной бег до 40 м, бег 60 м с низкого старта, прыжки в длину с разбега согнув ноги, прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание», метание малого мяча 150 г. на дальность с 4-5 шагов и с разбега. Медленный бег до 6 мин, бег 1500 м.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости (с различными предметами и без них).

**Гимнастика.** Команда «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага». Полуповороты направо, налево, повторение материала 4-5 классов. Перестроение в две и три шеренги, две и три колонны.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове согнувшись, соединение из 3-4 элементов. Девочки: кувырок назад в полушпагат, соединение из 3-4 элементов. Перекладина, низкая жердь: мальчики: переворот в упор толчком двух ног, соскок махом назад, соединение из 2-3 элементов. Девочки: махом одной и толчком другой переворот, соединение из 2-3 элементов. Опорные прыжки: мальчики: согнув ноги через козла в ширину (высота 110 см).

Девочки: ноги врозь через козла в ширину (высота 105 см). Лазание: лазание по канату в два приема мальчики, в три приема девочки. Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, упражнения на дыхание.



**Лыжная подготовка .** Одноопорное скольжение без палок, одновременные одношажный, двухшажный и бесшажные ходы, торможение плугом и упором, подъем елочкой, подъем в гору скользящим шагом, повороты на месте махом, спуски со склонов в основной стойке. Прохождение дистанции до 3,5 км.

**Спортивные игры:** Баскетбол: повороты на месте, передачи одной рукой от плеча, броски по кольцу после ловли, передачи мяча со сменой мест, ведение мяча со сменой направления, передачи в движении, броски по кольцу после ведения. Учебные игры 3х3, 4х4, 5х5.

Волейбол: передачи мяча сверху, прием мяча снизу, прием мяча сверху через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра по упрощенным правилам.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Название темы	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(20-40м). Спринтерский бег(50-60м), встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Спринтерский бег, эстафетный бег</b>		
2	Высокий старт(20-40м). Спринтерский бег (50-60м). Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. ТЕОРИЯ Олимпийское движение в России (СССР).	1
3	Высокий старт(20-40м). Спринтерский бег (50-60м). Развитие скоростных качеств. Линейная эстафета. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1
4	Спринтерский бег(60м).. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Челночный бег.	1
5	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60 м)	1
<b>Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча.</b>		
6	Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростных-силовых качеств. Метание мяча на дальность.	1
7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Развитие скоростных-силовых качеств. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. Специальные беговые упражнения.	1
8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростных-силовых качеств. ТЕОРИЯ Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
<b>Бег на средние дистанции</b>		
9	Бег на средние дистанции (1500 м - девочки, 2000 м - мальчики)	1
10	Бег на средние дистанции (1500 м - девочки, 2000 м - мальчики) (учет)	1
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b>		
11	Равномерный бег (15 мин). ТЕОРИЯ Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	1
12	Равномерный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Развитие выносливости.	1
13	Равномерный бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	1
14	Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжками. Развитие выносливости.	1
15	Кросс (2000 м - мальчики, 1500 м - девочки). Развитие выносливости.	1
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Баскетбол</b>		
16	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока.	1
17	Бросок двумя руками от головы с места, от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1
18	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Учебная игра.	1
19	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра.. ТЕОРИЯ Правила и тактика игры в баскетбол.	1
20	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Учебная игра.	1
<b>ГИМНАСТИКА Висы. Строевые упражнения.</b>		



21	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.)	1
22	Выполнение команд. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.)	1
23	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Наклоны вперед из положения стоя, сидя.	1
24	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. ТЕОРИЯ Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1
<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b>		
25	Выполнение команд. Опорный прыжок через козла способом "согнув ноги (м). Опорный прыжок боком с поворотом на 90°.	1
26	Совершенствование прыжков. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. ТЕОРИЯ Двигательный режим	1
<b>Акробатика, лазание</b>		
27	Кувырок вперед в стойку на лопатках(м). Кувырки назад, стойка ноги в полушпагат(д).	1
28	Мост из положения стоя без помощи(д). Лазание по канату в два приема. Развитие	
29	силовых способностей	
30	Два кувырка слитно, назад, стойка на лопатках. Лазание по канату в два-три приема. ТЕОРИЯ Питание и питьевой режим	1
31	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Волейбол</b>		
32	Инструктаж по ТБ. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
33	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
34	Учебная игра по упрощенным правилам. ТЕОРИЯ ФК и ее значение в формировании ЗОЖ.	1
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
35	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками. ТЕОРИЯ Виды лыжного спорта. Чемпионы по лыжному спорту.	1
36	Попеременный двухшажный ход.	1
37	Повороты переступанием в движении Скользящий шаг без палок и с палками	1
38	Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении	1
39	Торможение и поворот упором. ТЕОРИЯ Требования к температурному режиму	1
40	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременный одношажный ход.	1
41	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Попеременный двухшажный ход. ТЕОРИЯ Понятия об обморожении.	1
42	Одновременный двухшажный и безшажный ходы Повороты на месте	1
43	Прохождение дистанции до 3х км. ТЕОРИЯ Реакция организма на различные физические нагрузки	1
44	Повороты переступанием в движении	1
45	Коньковый ход. ТЕОРИЯ Профилактика простуды.	1
46	Подъем «полуелочкой» и «елочкой»	1
47	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1
48	Прохождение дистанции до 3-5 км (контрольный урок)	1
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Баскетбол. Волейбол</b>		
49	Инструктаж по ТБ. <b>Волейбол.</b> Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу в парах.	1
50	Нижняя и верхняя прямая подача	1
51	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку в движении	1
52	Учебная игра в волейбол	1
53	Инструктаж по ТБ. <b>Баскетбол.</b> Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1
54	Остановка мяча прыжком и в шаге. Передача двумя руками от груди в движении в парах	1

55	Передачи мяча в тройках с сопротивлением. Броски в движении.	1
56	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
57	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением (оценка техники). Учебная игра.	1
58	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	1
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b>		
59	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (15 мин). Развитие выносливости. ТЕОРИЯ Терминология кроссового бега.	1
60	Равномерный бег (16 мин). Развитие выносливости.	1
61	Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости.	1
62	Равномерный бег (18 мин). Развитие выносливости.	1
63	Равномерный бег (19 мин). Развитие выносливости.	
64	Бег (2000 м) (учет).	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Спринтерский бег, эстафетный бег</b>		
65	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт(20-40м). Спринтерский бег(50-60м), встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств	1
66	Высокий старт(20-40м). Спринтерский бег (50-60м). Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств ТЕОРИЯ Олимпийское движение в России (СССР).	1
67	Спринтерский бег(60м).. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Челночный бег.	1
68	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60 м)	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>

