



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации. **Цель программы** состоит в обучении умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную, направленность, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа построена с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки учащихся, приложение (календарно-тематическое планирование).

### 1.1. Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Типовым положением об общеобразовательном учреждении, утвержденным постановлением Правительства РФ от 19.03.2001 № 196
- Приказы Минобрнауки России:
  - от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
  - от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
  - от 26.11.2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
  - от 22.09.2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
  - от 18.12.2012 г. № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего

образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

- от 29.12.2014г. №1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»  
 - от 29.12.2014г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009г. №373«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»  
 - от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями)

- от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...»
- Письмо управления образования и науки Липецкой области от 27.04.2015г. № СК-1350 «О реализации в образовательных организациях Липецкой области ФГОС общего образования в 2015-2016 учебном году»
- Приказ управления образования и науки Липецкой области от 29.04.2014г. № 424 «О базисных учебных планах для общеобразовательных учреждений Липецкой области в 2015-2016 учебный год»
- Устав МБОУ ОСОШ №2 г. Липецка.

## 1.2. Сведения о программе

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе учебно-методических комплектов под редакцией **В.И. Лях и М.Я.**

**Виленский**, федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации способствует в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных способностей.

### **1.3. Обоснование выбора программы**

Причиной выбора этой программы послужило следующее:

Материал соответствует требованиям федеральному государственному образовательному стандарту, придерживается дидактического правила «от простого к сложному», при этом принимается во внимание повышающийся уровень физической подготовленности обучающихся в процессе занятий.

Учитывается взаимосвязь различных разделов программы, используются средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие и подготовленность учащихся.

Выделяются основные теоретические сведения, которые должны усвоить учащиеся, включаются в каждый урок с учётом разделов программного материала и задач (общих и частных) подвижные и спортивные игры (элементы спортивных игр). Конструировать домашние задания с учётом решения задач, направленных на укрепление здоровья школьников, повышение уровня их физического развития и двигательной подготовленности, закрепление пройденного на уроках, формирования мотивации к ведению здорового образа жизни.

Запланированы зачетные требования, учебные нормативы, контрольные упражнения и тесты, определяющие успешность освоения программного материала и уровня физической подготовленности обучающихся.

### **1.4. Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки обучающихся**

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам и является логическим продолжением изучения физической культуры 5 – 9 классов.

### Учащиеся должны уметь демонстрировать:

|                        |  |
|------------------------|--|
| Физические способности | Физические упражнения  |
| Скоростные             | Бег на 30 м с высокого старта с опорой на руку, с  |
| К координации          | Челночный бег, 3 10м   |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см   |
| К выносливости         | 6-минутный бег, м  |
| Гибкость               | Наклоны вперед из положения, стоя, см  |
| Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), колич. раз, на низкой перекладине из виса лежа (девочки), колич. раз |

#### 1.5.Цели и задачи

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.

#### Задачи физического воспитания учащихся 7 класса направлены:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний и личной гигиене, о влиянии занятий физическим упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений и физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений 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.

### **1.6. Формы организации образовательного процесса**

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

### **1.7. Технологии обучения**

Поскольку сохранение здоровья является главной задачей, то здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми по степени влияния на здоровье учащихся.

Здоровьесберегающие технологии. На классно-урочных занятиях, внеклассной оздоровительной работе, где направленность целей и технологий занятий соответствует гигиеническим требованиям, повышается уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни; повышается уровень мотивации к занятиям физической культурой.

Технологии дифференцированного обучения. Учет индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности детей, определение

дозированной нагрузки, возможность наметить для каждого свою траекторию продвижения в освоении учебного материала.

Технологии объяснительно-иллюстративные.

Технология работа в парах сменного состава.

Технология личностно-ориентированного подхода в обучении. Эта технология направлена на удовлетворение потребностей и интересов ребенка.

Технология игрового моделирования. Применяется на каждом уроке в каждом классе, на дополнительных спортивных занятиях по волейболу, при проведении внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий.

Тестовая технология. Применяется на уроке текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков.

### **1.8. Информация о внесенных изменениях**

Согласно учебному плану гимназии изучение физической культуры в 7 классах предусматривается в объеме 105 часа, 3 часа в неделю. Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 77 часов, на вариативную часть – 28 часов. В связи с отсутствием необходимых условий для лыжной подготовки, произведена замена лыжной подготовки на занятия кроссовой подготовки. Вариативная часть включает в себя программный материал по легкой атлетике. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели. В программу добавили раздел по мини- футболу. Теорию по лыжному спорту и плаванию.

### **1.9. Механизмы формирования ключевых компетенций**

Применение компетентностного подхода в физкультурном образовании имеет следующий состав: мотив, знания, умения, рефлексия. Опираясь на предложенный компонентный состав, выделили следующие составляющие ценностно-смысловой компетенции:

- мотивационный компонент предполагает наличие внутренних мотивов личности для занятий физической культурой. Школьник должен проявлять интерес к собственной деятельности;

- под деятельностным компонентом понимаются способы деятельности, которыми должен овладеть учащийся для достижения поставленной цели: укрепления здоровья, достижения высоких спортивных результатов;

- рефлексивный компонент заключается в осознании учеником необходимости тех способов деятельности, которыми он овладел.

Рассмотрев структурный состав ценностно-смысловой компетентности, пришли к выводу, что формирование данной компетентности возможно по средствам формирования ее компонентов. Упражнения, направленные на

формирование данной компетентности, должны быть интересны и составлены в соответствии с особенностями детей того или иного школьного возраста.

### **1.10. Виды и формы контроля**

Согласно уставу школы и локальному акту образовательного учреждения основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года). **Формами контроля** может быть - зачет, тест, практическая работа, теоретическая работа, внеурочная деятельность-участие в олимпиадах соревнованиях.

### **1.11. Планируемый уровень подготовки на конец учебного года**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 7 классов:**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

#### **Знать/понимать**

основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России .

Олимпийские игры древности и современности

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#)).

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки,

упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, стойки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: Теория основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Теория основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

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

Специальная подготовка (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#)):

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#));

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#));

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи (абзац дополнительно включен [приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164](#)).

## **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни

Олимпийские игры древности и современности

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, стойки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: Теория основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры:

- Технические приемы и тактические действия в футболе - передача мяча, ведение мяча, отыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу (мини-футболу),
- Технические приемы и тактические действия в баскетболе (мини-баскетболе) - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).
- Технические приемы и тактические действия в волейболе - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Правила соревнований по волейболу.

Теория основные способы плавания, кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

### **Подготовка к выполнению нормативов ГТО.**

#### **3. Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## Учебно-тематический план

на 2015/16учебный год

по \_\_\_ физической культуре \_\_\_\_\_

класс \_\_\_ 7 \_\_\_\_\_

количество часов за год \_ 105 \_\_\_\_\_

количество часов в неделю \_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

учитель \_ Андреева Н.Ю. \_\_\_\_\_

| №<br>п./п. | Вид программного материала          | Количество часов<br>(уроков) |           |           |           |
|------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|            |                                     | Класс VII                    |           |           |           |
|            |                                     | I                            | II        | III       | IV        |
| <b>1</b>   | <b>Базовая часть</b>                | <b>13</b>                    | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>13</b> |
| 1.1        | Основы знаний о физической культуре | <b>В процессе урока</b>      |           |           |           |
| 1.2        | Спортивные игры (волейбол)          |                              | 15        | 5         |           |
| 1.3        | Гимнастика с элементами акробатики  |                              | 6         | 5         |           |
| 1.4        | Баскетбол                           | 13                           |           | 5         |           |
| 1.5        | Легкая атлетика                     |                              |           |           |           |
| 1.6        | Кроссовая подготовка                |                              |           | 15        |           |
| 1.7        | Футбол                              |                              |           |           | 13        |
| <b>2</b>   | <b>Вариативная часть</b>            | <b>14</b>                    |           |           | <b>14</b> |
| 2.1        | Легкая атлетика                     | 14                           |           |           | 14        |
|            | Итого                               | 27                           | 21        | 30        | 27        |
|            | Всего                               | 105                          |           |           |           |

## Литература и средства обучения

Для реализации рабочей программы используется учебник:

Матвеев А.П. Физическая культура 5 класс. Просвещение. 2012 г.;

Погадаев Г.И. Физическая культура 5-6 класс. ДРОФА. 2010 г.

### Дополнительные материалы

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.

2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 104 с.

3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 137 с.

1. <http://www.mon.gov.ru> официальный сайт Минобразования России

2. <http://fsu.edu.ru> – официальный сайт Федерального совета по учебникам

3. <http://www.vgf.ru> – издательство Вентана-Граф

4. <http://www.drofa.ru> – издательство Дрофа

5. <http://www.mnemozina.ru> - издательство Мнемозина

6. <http://www.prosv.ru> издательство Просвещение

## Оборудование спортивное:

1.Козёл гимнастический универсальный школьный-1

2.Канат для лазанья- 2

3.Маты гимнастические - 3

4.Скакалки гимнастические-

5.Скамейки гимнастические-6

6.Стенки гимнастические школьные -2

7.Мячи для игры в баскетбол – 4

8.Мячи для игры в волейбол -3

9.Мячи для игры в - футбол -1

10.Сетка волейбольная -2

11.Щиты баскетбольные школьные- 2

12.Набивные мяч-1

13. Свисток - 1

**календарно-тематический план**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

| №<br>урока                  | Тема урока  | Кол-во<br>часов | План | Факт | Виды,<br>формы<br>контроля |
|-----------------------------|---|-----------------|------|------|----------------------------|
|                             |   |                 | 7А   | 7А   |                            |
| <b>I – четверть</b>         |   |                 |      |      |                            |
| <b>Легкая атлетика-14ч.</b> |   |                 |      |      |                            |
| 1                           | Инструктаж по охране труда на уроках по легкой атлетике.<br>Бег на короткие дистанции.<br>Игра «Снайпер». | 1               |      |      | Текущий                    |
| 2                           | Бег на короткие дистанции.<br>Эстафетный бег.<br>Первая помощь при ушибах.                                | 1               |      |      | Текущий                    |
| 3                           | Бег на короткие дистанции.<br>Челночный бег.<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.                              | 1               |      |      | Текущий                    |
| 4                           | Бег на короткие дистанции.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Игра «Снайпер».                          | 1               |      |      | Текущий                    |
| 5                           | Бег на короткие дистанции.<br>Челночный бег.<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.                              | 1               |      |      | Текущий                    |
| 6                           | Прыжки в длину с места.<br>Эстафетный бег.<br>Первая помощь при ссадинах.                                 | 1               |      |      |                            |
| 7                           | Прыжки в длину с места.<br>Челночный бег.<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.                                 | 1               |      |      | Текущий                    |
| 8                           | Метание малого мяча на дальность.<br>Эстафетный бег.  | 1               |      |      | Текущий                    |
| 9                           | Метание малого мяча на дальность.<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.   | 1               |      |      | Текущий                    |
| 10                          | Челночный бег.<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.  | 1               |      |      | Текущий                    |

|                       |  |   |  |  |         |
|-----------------------|--|---|--|--|---------|
| 11-12                 | Бег на средние дистанции.<br>Игра « Снайпер».<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.<br>Развитие выносливости.  | 2 |  |  | Текущий |
| 13-14                 | Бег на длинные дистанции.<br>Игра « Снайпер».<br>Подготовка к сдаче норм ГТО.<br>Развитие выносливости.<br>Первая помощь при ушибах.                                       | 2 |  |  | Текущий |
| <b>Баскетбол-13ч.</b> |  |   |  |  |         |
| 15-16                 | Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроке баскетбола.<br>Передвижение игрока.<br>Повороты с мячом.<br>Остановка прыжком.<br>Передача мяча на месте. | 2 |  |  | Текущий |
| 17-18                 | Сочетание приёмов передвижений и остановок.<br>Передача мяча на месте.<br>Ведение мяча .   | 2 |  |  | Текущий |
| 19                    | Сочетание приёмов передвижений и остановок.<br>Передача мяча на месте.<br>Бросок мяча в движении двумя руками.<br>Первая помощь при вывихах.                               | 1 |  |  | Текущий |
| 20-21                 | Передача мяча.<br>Бросок мяча двумя руками от головы. Быстрый прорыв.<br>Учебная игра.   | 2 |  |  | Текущий |
| 22                    | Бросок мяча.<br>Быстрый прорыв.<br>Развитие координационных способностей.<br>Учебная игра.   | 1 |  |  | Текущий |
| 23-24                 | Передача мяча в тройках.<br>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.<br>Штрафной бросок.   | 2 |  |  | Текущий |
| 25                    | Сочетание приёмов передвижений и остановок.  | 1 |  |  | Текущий |

|  |   |   |  |  |         |
|--|---|---|--|--|---------|
|  | Первая помощь при растяжениях связок.<br>Передача мяча в тройках.<br>Учебная игра   |   |  |  |         |
| 26-27                                  | Сочетание приёмов.<br>Штрафной бросок.<br>Нападение быстрым прорывом.<br>Учебная игра.  | 2 |  |  | Текущий |
| <b>II – четверть<br/>Волейбол-15ч.</b> |   |   |  |  |         |
| 28-29                                  | Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках волейбола.<br>Стойка и передвижения игроков.<br>Комбинации из разученных перемещений. | 2 |  |  | Текущий |
| 30                                     | Комбинации из разученных перемещений.<br>Передача над собой во встречных колоннах.<br>Нижняя прямая подача.<br>Первая помощь при переломах.             | 1 |  |  | Текущий |
| 31-32                                  | Передача над собой во встречных колоннах.<br>Нижняя прямая подача, приём подачи.<br>Игра в волейбол по упрощенным правилам.                             | 2 |  |  | Текущий |
| 33                                     | Верхняя передача.<br>Нижняя прямая подача.<br>Прямой нападающий удар.<br>Игра в волейбол по упрощенным правилам.  | 1 |  |  | Текущий |
| 34-35                                  | Передача над собой.<br>Нижняя прямая подача.<br>Прямой нападающий удар.<br>Игра в волейбол по упрощенным правилам.                                      | 2 |  |  | Текущий |
| 36                                     | Нижняя прямая подача, приём подачи.<br>Нападающий удар в тройках.<br>Игра в волейбол по упрощенным правилам.  | 1 |  |  | Текущий |

|                       |  |   |  |  |         |
|-----------------------|--|---|--|--|---------|
| 37                    | Комбинации из разученных перемещений.<br>Передача в тройках, нижняя передача в парах.<br>Нападающий удар.<br>Первая помощь при кровотечении. | 1 |  |  | Текущий |
| 38                    | Верхняя передача в парах через сетку.<br>Нижняя прямая подача, приём подачи.<br>Прямой нападающий удар в волейбол по упрощенным правилам.    | 1 |  |  | Текущий |
| 39                    | Комбинации из разученных перемещений.<br>Передача в тройках, нижняя передача в парах.<br>Нападающий удар.                                    | 1 |  |  | Текущий |
| 40                    | Передачи, подачи.<br>Нападающий удар.<br>Игра в волейбол по упрощенным правилам.   | 1 |  |  | Текущий |
| 41                    | Нижняя прямая подача.<br>Нападающий удар.<br>Игра в волейбол по упрощенным правилам.<br>Первая помощь при ссадинах.                          | 1 |  |  | Текущий |
| 42-43                 | Комбинации из разученных перемещений.<br>в волейбол по упрощенным правилам.<br>Тактика свободного нападения.                                 | 2 |  |  | Текущий |
| <b>Гимнастика-6ч.</b> |  |   |  |  |         |
| 44                    | Инструктаж по охране труда на уроках гимнастике.<br>Висы.<br>Строевые упражнения.<br>Игра «Эстафеты».  | 1 |  |  | Текущий |
| 45                    | Строевые упражнения.<br>Подтягивание.<br>Игра «Эстафеты».<br>Первая помощь при ссадинах.   | 1 |  |  | Текущий |

|  |   |   |  |  |         |
|--|---|---|--|--|---------|
| 46   | Элементы на скамейке, ходьба, повороты, соскоки, равновесие. Соединение элементов.  | 1 |  |  | Текущий |
| 47   | Опорный прыжок ОРУ с предметами.<br>Эстафеты.<br>Первая помощь при вывихах.   | 1 |  |  | Текущий |
| 48   | Кувьрки вперед в стойку на лопатках, назад в полушпагат. Мост.<br>Эстафеты.   | 1 |  |  | Текущий |
| <b>III – четверть</b><br><b>Гимнастика -5ч, Волейбол-5ч, Баскетбол-5ч.</b> |   |   |  |  |         |
| 49-50  | Инструктаж по охране труда на уроках гимнастике.<br>Кувьрки ОРУ с предметами.<br>Развитие силовых способностей.   | 1 |  |  | Текущий |
| 51   | Кувьрки.<br>ОРУ с предметами.<br>Стойка на голове с согнутыми ногами.<br>Первая помощь при ушибах.  | 1 |  |  | Текущий |
| 52   | Кувьрки, стойка на голове.<br>Мост из положения стоя.<br>Эстафеты.  | 1 |  |  | Текущий |
| 53   | Соединение акробатических элементов.<br>Развитие силовых качеств.<br>Эстафеты.  | 1 |  |  | Текущий |
| 54   | Акробатика.<br>Кувьрки вперед в стойку на лопатках.<br>Мост.<br>Первая помощь при ссадинах.   | 1 |  |  | Текущий |
| 55-56  | Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках волейбола.<br>Стойка и передвижения игроков.<br>Комбинации из разученных перемещений. | 2 |  |  | Текущий |
| 57   | Комбинации из разученных перемещений.<br>Передача над собой во встречных колоннах.  | 1 |  |  | Текущий |

|                                     |   |   |  |  |         |
|-------------------------------------|---|---|--|--|---------|
|                                     | Нижняя прямая подача.   |   |  |  |         |
| 58                                  | Передача над собой во встречных колоннах.<br>Нижняя прямая подача, приём подачи.<br>Игра в волейбол по упрощенным правилам.   | 1 |  |  | Текущий |
| 59                                  | Верхняя передача.<br>Нижняя прямая подача.<br>Прямой нападающий удар.<br>Игра в волейбол по упрощенным правилам.  | 1 |  |  | Текущий |
| 60                                  | Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, уроках баскетбола.<br>Передвижение игрока.<br>Повороты с мячом.<br>Остановка прыжком.<br>Передача мяча на месте.<br>Первая помощь при ссадинах. | 1 |  |  | Текущий |
| 61                                  | Сочетание приёмов передвижений и остановок.<br>Передача мяча на месте.  | 1 |  |  | Текущий |
| 62                                  | Передача мяча.<br>Бросок мяча двумя руками от головы.<br>Быстрый прорыв.<br>Игра в мини-баскетбол.  | 1 |  |  | Текущий |
| 63                                  | Бросок мяча.<br>Быстрый прорыв.<br>Развитие координационных способностей.<br>Игра в мини-баскетбол.<br>Первая помощь при ушибах.  | 1 |  |  | Текущий |
| 64                                  | Передача мяча в тройках.<br>Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.<br>Штрафной бросок.<br>Игра в мини-баскетбол.  | 1 |  |  | Текущий |
| <b>Кроссовая подготовка-ОФП-15ч</b> |   |   |  |  |         |
| 65                                  | Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках кроссовой подготовки.<br>Кроссовый бег.   | 1 |  |  | Текущий |

|    |   |   |  |  |         |
|----|---|---|--|--|---------|
|    | Прыжки через скакалку.<br>Развитие общей выносливости.  |   |  |  |         |
| 66 | Кроссовый бег.<br>Полоса препятствий.<br>Упражнение с гантелями.<br>Развитие общей выносливости.<br>Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход.<br>Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |  |  | Текущий |
| 67 | Кроссовый бег.<br>Круговая тренировка.<br>Развитие общей выносливости.<br>Игра «Эстафеты».<br>Лыжные ходы.<br>Подготовка к выполнению нормативов ГТО.   | 1 |  |  | Текущий |
| 68 | Кроссовый бег.<br>Круговая тренировка.<br>Игра «Снайпер».<br>Попеременный двухшажный ход.   | 1 |  |  | Текущий |
| 69 | Кроссовый бег.<br>Круговая тренировка.<br>Подтягивание.<br>Игра «Пионербол».<br>Одновременный бесшажный ход.<br>Подготовка к выполнению нормативов ГТО.   | 1 |  |  | Текущий |
| 70 | Кроссовый бег.<br>Круговая тренировка.<br>Игра «Снайпер».<br>Торможение «плугом».   | 1 |  |  | Текущий |
| 71 | Кроссовый бег.<br>Круговая тренировка.<br>Игра «Выбивалы».<br>Подготовка к выполнению нормативов ГТО.   | 1 |  |  | Текущий |
| 72 | Кроссовый бег.<br>Прыжки толчком 2-мя ногами через скамейку.<br>Подготовка к выполнению нормативов ГТО.<br>Поворот «переступанием».   | 1 |  |  | Текущий |
| 73 | Кроссовый бег.  | 1 |  |  | Текущий |

|                                     |   |   |  |  |         |
|-------------------------------------|---|---|--|--|---------|
|                                     | Круговая тренировка.  |   |  |  |         |
| 74                                  | Кроссовый бег.<br>Прыжки через скакалку.<br>Подготовка к выполнению нормативов ГТО.<br>Игра «Пионербол».<br>Кроль на груди.   | 1 |  |  | Текущий |
| 75                                  | Кроссовый бег.<br>Круговая тренировка.<br>Игра «Пионербол».<br>Кроль на спине.  | 1 |  |  | Текущий |
| 76                                  | Кроссовый бег.<br>Круговая тренировка.<br>Игра «Снайпер».<br>Подготовка к выполнению нормативов ГТО.<br>Совершенствование технике плавания.   | 1 |  |  | Текущий |
| 77-78                               | Шестиминутный бег.<br>Игра «Выбивалы».<br>Подготовка к выполнению нормативов ГТО.   | 2 |  |  | Текущий |
| <b>VI –четверть<br/>Футбол-13ч.</b> |   |   |  |  |         |
| 79-80                               | Инструктаж по охране труда на уроках по футболу.<br>Обучение технике; длительного бега; ведения и остановки мяча в футболе.<br>Развитие выносливости, координации.<br>Воспитание трудолюбия, активности, чувства товарищества.<br>Первая помощь при ссадинах. | 2 |  |  | Текущий |
| 81-82                               | Обучение технике; длительного бега; ведения, удара и остановки мяча.<br>Развить выносливости, координации, скоростно-силовых качеств.<br>Воспитание трудолюбия,   | 2 |  |  | Текущий |

|       |   |   |  |  |         |
|-------|---|---|--|--|---------|
|       | коллективизма.<br>Игра « мини-футбол».  |   |  |  |         |
| 83-84 | Обучение технике; длительного бега; ведения, передача мяча.<br>Развивать выносливости, координации, скоростно-силовых качеств.<br>Воспитания трудолюбия, дисциплинированности, активности, коллективизма.<br>Игра « мини-футбол».<br>Первая помощь при ушибах.                            | 2 |  |  | Текущий |
| 85-86 | Обучение технике; длительного бега; индивидуальных действий в защите (перемещение).<br>Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости.<br>Воспитание трудолюбия, коллективизма.<br>Игра « мини-футбол».  | 2 |  |  | Текущий |
| 87-88 | Обучение технике: ведения внутренней и внешней частью подъема; удара внешней стороной подъема игры в футбол.<br>Развитие координации, скоростное - силовых качеств.<br>Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, интересе к занятиям физическими упражнениями.<br>Игра « мини-футбол». | 2 |  |  | Текущий |
| 89-91 | Обучение технике удара: с вбрасывания мяча из за боковой линии.<br>Развитие координации, скоростное - силовых качеств.<br>Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, чувства товарищества.<br>Игра « мини-футбол».  | 3 |  |  | Текущий |

| <b>Легкая атлетика-14ч</b> |  |   |  |  |         |
|----------------------------|--|---|--|--|---------|
| 92                         | Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках по л/а.<br>Бег на короткие дистанции.<br>Игра «Погоня» | 1 |  |  | Текущий |
| 93                         | Бег на короткие дистанции.<br>Эстафетный бег.  | 1 |  |  | Текущий |
| 94                         | Бег на короткие дистанции.<br>Подготовка к выполнению нормативов ГТО.<br>Первая помощь при вывихах.                      | 1 |  |  | Текущий |
| 95                         | Бег на короткие дистанции.<br>Челночный бег.<br>Игра «Старт после броска».   | 1 |  |  | Текущий |
| 96                         | Бег на короткие дистанции.<br>Подготовка к выполнению нормативов ГТО.  | 1 |  |  | Текущий |
| 97                         | Челночный бег 3*10.<br>Подготовка к выполнению нормативов ГТО.<br>Первая помощь при ушибах.                              | 1 |  |  | Текущий |
| 98                         | Прыжки в длину с места.<br>Игра «Встречная эстафета с бегом».  | 1 |  |  | Текущий |
| 99                         | Прыжки в длину с места.<br>Подготовка к выполнению нормативов ГТО.   | 1 |  |  | Текущий |
| 100                        | Метание малого мяча на дальность.<br>Игра «Поинербол».   | 1 |  |  | Текущий |
| 101                        | Метание малого мяча на дальность.<br>Подготовка к выполнению нормативов ГТО.   | 1 |  |  | Текущий |
| 102                        | Бег на средние дистанции.<br>Игра «Снайпер».   | 1 |  |  | Текущий |
| 103                        | Бег на средние дистанции.<br>Подготовка к выполнению нормативов ГТО.   | 1 |  |  | Текущий |
| 104                        | Бег на длинные дистанции.  | 1 |  |  | Текущий |

|     |   |   |  |  |         |
|-----|---|---|--|--|---------|
|     | Развитие выносливости.<br>Игра «Выбивала».  |   |  |  |         |
| 105 | Бег на длинные дистанции без учета времени.<br>Первая помощь при растяжение связок. | 1 |  |  | Текущий |