

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нырьинская средняя школа им. М. П. Прокопьева»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель МО Н. А. Сергеев
Протокол № 1
от 23.08. 2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР Е. Н. Петрова

«Утверждено»
Директор школы Н. Н. Данилов
Приказ № 45
от 26.08. 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 7 класса

Составитель: Исаева Алевтина Анатольевна,
учитель физической культуры

2022 – 2023 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом 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 диалоги с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом 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, сформированию 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 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 физической культурой, 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 выход 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 нагрузки 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, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.

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 партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивания»;
- в метаниях на дальность и на меткость метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, «мост» и поворот в упор на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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 четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать 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 учебе 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 ее 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 учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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 нормы) 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 сверстникам, 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 привлекательностью;

- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение умениями выполнять двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное 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

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять и своевременно устранять ошибки;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре.

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической

подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений. Способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:¹ передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков).

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Календарно-тематическое планирование

№	Изучаемые разделы, темы уроков	Календарные сроки		Примечание
		Планируемые	Фактически	

	Легкая атлетика (16ч.), (в КТП разбивается на 2 части по 11ч. и 5 ч.)			
1	Инструктаж по технике безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Разновидности бега.	2.09		
2	Беговые и прыжковые упражнения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	6.09		
3	Бег на короткие дистанции. Оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивная ходьба.	7.09		
4	Эстафетный бег. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО): бег на короткую дистанцию 30м	9.09		
5	Основные правила соревнований по легкой атлетике.	13.09		
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	14.09		
7	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Бег на средние дистанции. Кроссовый бег.	16.09		
8	Прыжки в длину и в высоту с разбега. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта-легкая атлетика.	20.09		
9	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО): подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	21.09		
10	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств - быстроты.	23.09		
11	Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО): бег на 2000м.Финиширование. Физическое развитие человека (психологические особенности возрастного развития).	27.09		
	Спортивные игры (48 ч.) Мини- футбол(5 ч.,9 ч.)			
12	Правила соревнований по футболу. Остановка летящего мяча серединой подъема ТБ Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	28.09		
13	Удары по мячу серединой подъема. Остановка летящего мяча серединой подъема. Имитационные упражнения. Коррекция осанки и телосложения.	30.09		
14	Удары по мячу серединой подъема. Олимпийское движение в России.	4.10		
15	Удары внутренней частью подъема. Правила игры. Здоровье и здоровый образ жизни. Подготовка к выполнению тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: прыжок в длину с места.	5.10		
16	Игра по правилам. Способы выявления и устранения технических ошибок	7.10		
	Волейбол (13 ч.)			
17	ТБ. Основные приемы игры: передача двумя руками верху в прыжке. Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: челночный бег 3x10м.	11.10		

18	Прием и передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками верху в прыжке. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	12.10		
19	Нижняя прямая подача. Правила спортивных игр. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств - ловкости.	14.10		
20	Нижняя прямая подача.	18.10		
21	Нижняя прямая подача. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО): поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.	19.10		
22	Передача сверху за голову в опорном положении. ФП и ее связь с укреплением здоровья.	21.10		
23	Передача сверху за голову в опорном положении. Контроль и наблюдение за физической подготовленностью.	19.10		
24	Передача мяча сверху. Организация досуга средствами физической культуры. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО): наклон вперед.	21.10		
25	Прием мяча снизу над собой. Контроль и наблюдение за физическим развитием. Игра в мини-волейбол.	25.10		
26	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.	26.10		
27	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра в мини-волейбол.	28.10		
28	Правила соревнований по волейболу. Игра в мини-волейбол Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта - спортивные игры.	08.11		
29	Игра в мини-волейбол. Организация досуга средствами физической культуры.	09.11		
	Баскетбол (16 ч.)			
30	ТБ. Сочетание способов передвижений. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО): челночный бег 3x10м	11.11		
31	Сочетание способов передвижений. Правила соревнований по баскетболу.	15.11		
32	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	16.11		
33	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	18.11		
34	Бросок после ведения. Передача двумя руками сверху.	22.11		
35	Передача двумя руками сверху. Броски мяча в корзину двумя руками от груди.	23.11		
36	Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Выбивание мяча.	25.11		
37	Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Выбивание мяча. Современные Олимпийские игры	29.11		
38	Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Гимнастика для глаз (при близорукости)	30.11		
39	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок после бега и ловли мяча	2.12		
40	Ведение мяча с изменением направления и высоты	6.12		

	отскока.			
41	Бросок после бега и ловли мяча. Передача двумя руками сверху.	7.12		
42	Передача одной рукой от плеча. Игра по правилам. Бросок после ведения.	9.12		
43	Броски мяча в корзину на месте. Упражнения, ориентированные на развитие быстроты и ловкости.	13.12		
44	Игра по правилам. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта - спортивные игры.	14.12		
45	Игра по правилам. Общефизическая подготовка.	18.12		
	Лыжная подготовка (18 ч.)			
46	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижения на лыжах разными способами.	10.01		
47	Одновременный одношажный коньковый ход. Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам.	11.01		
48	Одновременный одношажный коньковый ход. Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий.	13.01		
49	Основные способы передвижения на лыжах. Преодоление бугров и впадин.	17.01		
50	Основные способы передвижения на лыжах. Преодоление бугров и впадин.	18.01		
51	Одновременный бесшажный ход. Специальная физическая подготовка. Техника скользящего шага.	20.01		
52	Одновременный бесшажный ход. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО): бег на лыжах на 2 и 3 км.	24.01		
53	Спуски в низкой, средней и высокой стойке. Одновременный одношажный коньковый ход	25.01		
54	Попеременный двухшажный ход. Спуски в низкой, средней и высокой стойке.	27.01		
55	Одновременный двухшажный ход. Основные способы передвижения на лыжах. Техника выполнения спусков и подъемов.	31.01		
56	Спуски в низкой, средней и высокой стойке. Одновременный одношажный коньковый ход.	01.02		
57	Одновременный двухшажный ход. Основные способы передвижения на лыжах. Техника выполнения поворотов и торможений.	3.02		
58	Спуски в низкой, средней и высокой стойке. Одновременный одношажный коньковый ход.	7.02		
59	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта - лыжные гонки.	8.02		
60	Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств - выносливости.	10.02		
61	Прыжки с высоты-неопорные прыжки.	14.02		
62	Дистанция 2 и 3 км на результат. Всероссийский	15.02		

	физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».			
63	Основные способы передвижения на лыжах. Преодоление бугров и впадин.	17.02		
	Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)			
64	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	8.11		
65	Акробатические упражнения и комбинации.(кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами,)	9.11		
66	Акробатические упражнения и комбинации(кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами, перевороты)	11.11		
67	Опорные прыжки способом «ноги врозь» (дев), «согнув ноги» (маль). Лазанье по канату в два приема.	15.11		
68	Опорные прыжки способом «ноги врозь» (дев), «согнув ноги» (маль). Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	16.11		
69	Опорные прыжки способом «ноги врозь» (дев), «согнув ноги» (маль). Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	18.11		
70	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения на гимнастическом бревне (дев).	21.11		
71	Лазанье по канату в два приема. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма	23.11		
72	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта -гимнастика с основами акробатики.	25.11		
73	Акробатика. Стойка на голове и руках (маль). Кувырок назад в полу шпагат (дев).Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств-гибкости.	1.03		
74	Комбинация упражнений в висах. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	3.03		
75	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Подбор упражнений и составление комплексов для коррекции осанки и телосложения.	7.03		
76	Оценка техники осваиваемых упражнений. Стойка на голове и руках (маль). Кувырок назад в полу шпагат (дев).	8.03		
77	Акробатика. Стойка на голове и руках (маль). Кувырок назад в полу шпагат (дев). Упражнения и комбинации ритмической гимнастики.	10.03		
78	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств -силы.	14.03		
79	Упражнения, ориентированные на развитие	15.03		

	координации и гибкости. Упражнения на гимнастическом бревне (дев)			
80	Подтягивание в висе. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.	17.03		
81	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК(ГТО): туристский поход с проверкой туристских навыков.	21.03		
	Плавание (5 ч.)			
82	Требования и правила безопасности на занятиях плаванием. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	22.03		
83	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Игры и развлечения на воде.	24.03		
84	Освоение техники плавания. Игры и развлечения на воде. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта - плавание.	4.04		
85	оздоровительных систем физического воспитания. Упражнения и комплексы из современных	5.04		
86	Оценка техники осваиваемых упражнений. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	7.04		
	Мини-футбол (9 ч.)			
87	Удары внутренней частью подъема. Правила игры. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – быстроты.	11.04		
88	Ведение мяча по прямой и с обведением кеглей. Удары по мячу.	12.04		
89	Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Остановка катящегося мяча. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	14.04		
90	Удары по мячу. Выход вратаря из ворот и отбор мяча.	18.04		
91	Остановка катящегося мяча. Передачи мяча партнеру. Ведение мяча.	19.04		
92	Удары по мячу. Закрывание игрока. Самонаблюдение и самоконтроль	21.04		
93	Удары по мячу. Закрывание игрока. Закрывание игрока.	25.04		
94	Игровые задания. Игра в мини-футбол. Закрывание игрока.	26.04		
95	Игровые задания. Игра в мини-футбол. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей дыхательной системы.	28.04		
	Легкая атлетика- (5ч.)			
96	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Ходьба через несколько препятствий.	2.05		
97	Встречная эстафета. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств-координации.	3.05		
98	Итоговая контрольная работа..Тест.	5.05		
99	Работа над ошибками. Развитие двигательных качеств.	9.05		
100	Повторение упражнений в метании мяча, прыжковые и	10.05		

	беговые упражнения в легкой атлетике.			
	Повторение за курс (5 ч.)			
101	Повторение основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс . правила безопасности на водоемах.	12.05		
102	Повторение технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	16.05		
103	Повторение строевых упражнений и перестроений в гимнастике. Упражнения ориентированные на развитие гибкости.	17.05		
104	Повторение технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	19.05		
105	Повторение технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол и футбол. Правила игры в футбол и мини-футбол.	23.05		