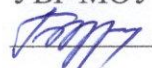


С
Заместитель директора по
УВР МОУ СШ №1

 / Бурдина Т.Б.
ФИО

« 26 » августа 2022г. .



Приказом № 866

от 30.08.2022 г

Директор МОУ СШ №1

Новикова О.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень обучения (класс) - основное общее образование, 7 (А) класс (ФГОС)

Количество часов - 68, уровень - базовый

Сроки реализации программы 2022-2023 учебный год

Учитель - Штыркина Надежда Семеновна

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической культуры
Руководитель МО

 / Штыркина Н.С./
ФИО

Протокол №1 25 августа 2022 г.

2022-2023 учебный год.

1. Федерального государственного стандартного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 года № 373
2. Примерная основная общеобразовательная программа основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол от 08.04.2015г. №1/15.
3. Примерной программы основного общего образования по физической культуре.
4. Федерального перечня учебников на 2018 учебный год, рекомендованного Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в ОУ.
5. Общеобразовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Новоульяновска СШ- № 1.
6. Примерная «Программа Физическая культура 5-9кл. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания.» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических. Издательство Волгоград «Учитель» 2016г.

Данная программа конкретизирует содержание стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутри предметных связей, возрастных особенностей учащихся.

Используется учебник: Физическая культура: учебник для учащихся 5-7кл. общеобразовательных учреждений, М.Я.Виленский – М.: Просвещение, 2018г. **Учебник соответствует** Федеральному перечню учебников на 2015-2018 учебный год, рекомендованного Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в ОУ.

Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – приказ) подготовлен Минспортом России в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Количество учебных часов. Рабочая программа составлена на 68 часов в год.

Целью учебной программы по физической культуре Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических

качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основной **формой организации учебного процесса является** классно-урочная система. В качестве дополнительных форм организации образовательного процесса по данной программе используются разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Планируемый уровень подготовки Требования направлены на реализацию деятельностного, практико ориентированного и личностно ориентированного подходов;

освоение учащимися интеллектуальной и практической деятельности; овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире и необходимые для трудовой и профессиональной подготовки обучающихся.

Место курса «Физическая культура» в учебном плане

Базисный учебный (образовательный) план на изучение физической культуры в 7 классе основной школы отводит 2 часа в неделю.

Ученик должен демонстрировать:

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Бег 30 м, секунд	4,8	5,4	5,9	5,0	5,8	6,3
Бег 60 м,сек.	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.0
Бег 1000м, мин	4,06	4,51	5,54	4,44	5,37	6,50
Прыжки в длину с места	205	190	150	200	180	140
Подтягивание на перекладине	8	6	3	19	15	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	11	20	12	7
Наклоны вперед из положения сидя	14	8	4	17	9	5
Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	32	20	12	29	18	11
Челночный бег 3х10	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
Прыжки через скакалку за 1 мин.	100	95	85	100	70	45
Приседание	180	130	80	140	90	60
Метание мяча	39	35	23	26	18	16
Прыжки в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжки в высоту с разбега	120	110	90	105	95	85
Кросс 1500 м	7.15	7.40	8.10	7.40	8.10	8.40
Бег на лыжах 2 км	12.00	12.15	12.30	13.00	13.15	13.30
Бег на лыжах 3 км	16.20	16.40	17.00	17.20	17.40	18.00

Основное содержание программы

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).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении

необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью 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 широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

4. Таблица распределения количества часов по разделам

№п/п	Раздел учебного курса	Количество часов		Причина изменения количества часов
		По авторской программе	По рабочей программе	
1	Теоретические сведения	На каждый семестр	На каждый семестр	
2	Легкая атлетика	16	16	
3	Спортивные игры(баскетбол)	16	16	
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	

5	Лыжная подготовка	18	18	
Итого:		68	68	

Таблица распределения количества часов по темам для 7 класса (ФГОС).

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Т.Б. на уроках ф.к. по легкой атлетике. Подготовка ГТо. Низкий старт(30-40м). бег по дистанции. ору. спец.беговые упражнения. развитие скорост.качеств. правила использование легкоатлетических упражнений для разв.скорости.	1 час
2.	Низкий старт(30-40м). бег по дистанции. ору. спец.беговые упражнения. развитие скорост.качеств. правила использование легкоатлетических упражнений для разв.скорости.	1 час
3.	Бег на результат(60м) ору. спец беговые упражнения. развитие скоростных качеств.	1 час.
4-5.	Прыжок в длину с 11-13беговых шагов. подбор разбега. метание тен.мяча на дальность с 5-6 шагов. спец беговые упражнения. развитие скоростно-силовых качеств.	2 часа.
6.	Прыжок в длину на результат. техника выполнения метания с разбега.	1 час.
7.	Бег (1500-2000м) ору. спец.беговые упражнения. развитие выносливости. спортивная игра.	1 час.
8-9.	Бег(15минут) ору. преодоление горизонт. препятствий. развитие выносливости. правила исполъз. л/атлетических упражнений для выносливости.	2 часа.
10.	Бег(18минут.)преодоление препятствий (прыжком). ору .развитие выносливости. спортивная игра.	1 час.
11.	Т,Б на уроках спорт.игр. Сочетание приемов передв. и остановок игрока. ведение мяча с пассивным сопротивлением ,с сопротивлением на месте. передача мяча 2 руками от груди на месте. личная защита. Учебная игра .правила баскетбола.	1 час
12-13.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ведение мяча с сопротивлением. бросок одной рукой от плеча с места. передача одной рукой от плеча в движении в тройке с сопротивлением. Игровые задания(2*2,3*3,4*4.) учебная игра. развитие координ.способностей.	2 часа.
14.	Сочетание приемов передвижений и остановок. сочетание приемов ведения ,передачи, броска. штрафной бросок. позиционное нападение со сменой места. бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. развитие коорд. способностей.	1 час .
15.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока.	1 час

	ведения мяча с сопротивлением. штрафной бросок. сочетание приемов ведения ,передачи ,броска с сопротивлением. быстрый прорыв. (2*1,3* 2).учебная игра. развитие координ.способностей.	
16	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока . ведение мяча с сопротивлением. штрафной бросок. сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. быстрый прорыв(3*1,3*2.4*2). взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. учебная игра	1 час .
Гимнастика-18ч. 17-18-19-20-21-22	Техника безопасности на занятиях по гимнастике Выполнение команд *прямо!*. повороты в движении. ору на месте. подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). махом одной толчком другой подъем переворотом.(д). потягивание в висе. развитие силовых способностей.	6 часов.
23-24-25-26-27-28	Выполнение команд *прямо! повороты направо налево в движении. ору в движении. прыжок согнув ноги(м). прыжок боком с поворотом на 90 ". эстафеты. развитие силовых способностей. прикладное значение гимнастика.	6 часов.
29-30-31-32-33-34	Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). мост и поворот в упор на одном колене. ору в движении. лазанье по канату в два приема. развитие силовых способностей.	6 часов
Лыжная под.-18ч. 35	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.Совершенствовать технику одновременного одношажного хода, коньковый ход. Пройти дистанцию 2 км.	1 час
36-37-38	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода, коньковый ход. Пройти дистанцию 2 км.	3 часа
39-40	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км.	2 часа
41-42-43	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах до 60 градусов, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами	3 часа
44-45	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами. Контрольная гонка – 3 км. Игра «Как по часам», Биатлон.	2 часа
46	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах до 60 градусов, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами. Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон»	1 час
47	Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м.	1 час
48-49-50	Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м.пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью.	3 часа

51-52	Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью. Контрольный урок на дистанцию – 3 км.	2 часа
Спорт игры-10ч.. 53	Т,Б, на уроках спорт.игр. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением быстрый прорыв 2*1. учебная игра.	1 час.
54-55	Развитие координационных способностей. правила игры. учебная игра.	2 часа.
56	Сочетание приемов передвижений и остановок. передача мяча в тройке со сменой места. бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. штрафной бросок. игровые задания(2*2 ,3*3). учебная игра. развитие координац. способностей .	1 час
57-58-59	Сочетание приемов передвижений и остановок. передача мяча в тройке со сменой мест. бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. штрафной бросок. игровые задания(2*1,3*1), учебная игра. развитие координацион. способностей.	3 часа
60	Сочетание приемов передвижений и остановок. передача мяча в тройках со сменой места. бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. штрафной бросок. игровые задания(2*2,3* 2). учебная игра. развитие координацион. способностей.	1 час
61	Сочетание приемов передвижений и остановок. передача мяча в тройке со сменой места. бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. штрафной бросок. сочетание приемов ведения ,передачи ,броска мяча. игровые задания (2*2,3*2). учебная игра. развитие координационных способностей.	1 час
Л .атлетика-6 ч. 63	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов . Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Ору. Спец. беговые упражнения. Правила использование легкоат. упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1 час
64-65	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов .Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Ору. Спец. беговые упражнения.	2 часа
66	Низкий старт(30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег(передача эст. палочки) .Ору. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1 часа
67	Бег на результат(60м). Ору. Спец. беговые упражнения.	1 час
68	Бег(до 18мин.).Ору. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1 час
Всего .		68 часа.

Календарно-тематическое планирование 7 класс (фгос)

№ п/п	Дата проведения урока		Тема урока	Кол-во часов
	По плану	По факту		
1	Л.атлетика 10ч.		Т.Б. на уроках ф.к. по легкой атлетике .Подготовка гто. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции. ОРУ. Спец.беговые упражнения. развитие скоростных качеств. Правила использование легкоатлетических упражнений для развития скорости. Подготовка гто	1 час
2			Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции. ОРУ. Спец.беговые упражнения. развитие скоростных качеств. Правила использование легкоатлетических упражнений для развития скорости. Подготовка гто.	1 час
3	.		Бег на результат(60м) ору. спец беговые упражнения. развитие скоростных качеств. Подготовка гто	1 час
4			Прыжок в длину с 11-13беговых шагов. подбор разбега. метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Спец беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка гто	1 час
5	.		Прыжок в длину с 11-13беговых шагов. подбор разбега. метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Спец беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка гто	1 час
7			Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания с разбега. Подготовка гто	1 час
8			Бег (1500-2000м). ОРУ. Спец.беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра. Подготовка гто	1 час
9			Бег(15минут). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Правила использования л/атлетических упражнений для выносливости. Подготовка гто.	1 час
10			Бег(18минут.)Преодоление препятствий (прыжком). ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра. Подготовка гто	1 час
11	Спорт.игры 6ч.		Т,Б,на уроках спорт. игр мяча с пассивным сопротивлением. С сопротивлением на месте. Бросок 2руками от головы с места. Передача мяча 2 руками от груди на месте. Личная защита. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Правила баскетбола. Подготовка гто.	1 час
12			Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передача мяча 2 руками от груди на месте. Личная защита. учебная игра. Правила баскетбола. Подготовка гто	1 час
13			Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передача мяча 2 руками от груди на месте. Личная защита. учебная игра. Правила баскетбола. Подготовка гто	1 час
14	.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной	1 час

			рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройке с сопротивлением. Игровые задания(2*2,3*3,4*4.) Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто	
15	.		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения , передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв. (2*1,3*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто	1 час
16	.		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока . Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв(3*1,3*2.4*2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Подготовка гто	1 час
18	Гимнастика 18ч.		Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Подготовка гто Выполнение команд *прямо!*. Повороты в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом.(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подготовка гто	1 час
19			Выполнение команд *прямо!*. Повороты в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом.(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подготовка гто	1 час
20			Выполнение команд *прямо!*. Повороты в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом.(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подготовка гто	1 час
21			Выполнение команд *прямо!*. Повороты в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом.(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подготовка гто	1 час
22			Выполнение команд *прямо!*. Повороты в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом.(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подготовка гто	1 час
23			Выполнение команд *прямо!*. Повороты в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом.(д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подготовка гто	1 час
24.			Выполнение команд *прямо! Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги(м). Прыжок боком с поворотом на 90 ". Эстафеты. Развитие силовых способностей. Прикладное значение гимнастика. Подготовка гто	1 час

25.	.		Выполнение команд *прямо! Повороты направо, налево в движении. ОРУ в . движении. Прыжок согнув ноги(м). Прыжок боком с поворотом на 90 ". Эстафеты. Развитие силовых способностей. Прикладное значение гимнастика. Подготовка гто	1 час
26	.		Выполнение команд *прямо! Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги(м). Прыжок боком с поворотом на 90 ". Эстафеты. Развитие силовых способностей. Прикладное значение гимнастика Подготовка гто	1 час
27			Выполнение команд *прямо! Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги(м). Прыжок боком с поворотом на 90 ". Эстафеты. Развитие силовых способностей. Прикладное значение гимнастика. Подготовка гто	1 час
28			Выполнение команд *прямо! Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги(м). Прыжок боком с поворотом на 90 ". Эстафеты. Развитие силовых способностей. Прикладное значение гимнастика. Подготовка гто	1 час
29			Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подготовка гто	1 час
30			Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подготовка гто	1 час
31			Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подготовка гто	1 час
32			Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подготовка гто	1 час
33			Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подготовка гто	1 час
34			Кувырок назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подготовка гто	1 час
35	Л,подготов. 18ч.		Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка гто Совершенствовать технику одновременного одношажного хода, коньковый ход. Пройти дистанцию 2 км. Подготовка гто	1 час
36			Совершенствовать технику одновременного одношажного хода, коньковый ход. Пройти дистанцию 2 км. Подготовка гто	1 час
37			Совершенствовать технику одновременного одношажного хода, коньковый ход. Пройти дистанцию 2 км. Подготовка гто	1 час
38			Совершенствовать технику одновременного одношажного хода, коньковый ход. Пройти дистанцию 2 км. Подготовка гто	1 час

39			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Подготовка гто	1 час
40			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Подготовка гто	1 час
41			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах до 60 градусов, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами Подготовка гто	1 час
42			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах до 60 градусов, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами Подготовка гто	1 час
43			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах до 60 градусов, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами Подготовка гто	1 час
44			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами. Контрольная гонка – 3 км. Игра «Как по часам», Биатлон. Подготовка гто	1 час
45			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами. Контрольная гонка – 3 км. Игра «Как по часам», Биатлон. Подготовка гто	1 час
46			Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов, спусков и подъемов на склонах до 60 градусов, торможение «плугом», поворот «плугом», спуски с поворотами. Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон» Подготовка гто	1 час
47			Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. Подготовка гто	1 час
48			Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью. Подготовка гто	1 час
49			Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью. Подготовка гто	1 час
50			Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью. Подготовка гто	1 час
51			Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью. Контрольный урок на дистанцию – 3 км. Подготовка гто	1 час
52			Скоростная выносливость: повторные отрезки 2-3 раза по 300 м. пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью. Контрольный урок на дистанцию – 3 км. Подготовка гто	1 час

53	Спорт.игры 10ч.		Т.Б.на уроках спорт.игр. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением быстрый прорыв 2*1. Учебная игра. Подготовка гто	1 час
54			Развитие координационных способностей. Правила игры. Учебная игра. Подготовка гто	1 час
55			Развитие координационных способностей. Правила игры. Учебная игра. Подготовка гто	1 час
56			Сочетание приемов передвижений и остановок. передача мяча в тройке со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2*2 ,3*3). Учебная игра. Развитие координационных способностей . Подготовка гто	1 час
57			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройке со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2*1,3*1), учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто	1 час
58			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройке со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2*1,3*1), учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто	1 час
59			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2*2,3*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто	1 час
60			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2*2,3*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто	1 час
61			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания(2*2,3*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто	1 час
62			Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройке со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2*2,3*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка гто	1 час
63	Л,атлетика 6ч.		Техника безопасности на уроках легкой атлетики Прыжок в высоту с 11-13беговых шагов . Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Ору. Спец.беговые упражнения. Правила использование легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Подготовка гто	1 час

--	--	--	--	--