

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Малонагаткинская средняя школа  
муниципального образования «Цильнинский район»  
Ульяновской области

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО  
учителей естественно-  
математического цикла

\_\_\_\_\_  
А. К. Ясюлис  
Протокол №1 от «22»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Г. Н. Тищенко  
«22» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_  
И. Н. Вражкина  
Приказ №175 от «22»  
августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: **физическая культура**  
Класс: **7**  
Уровень общего образования: **основное общее**  
Уровень программы: **базовый**  
Учитель: **Мерлушкин Николай Васильевич**  
Срок реализации программы: **2023-2024 учебный год**  
Количество часов по учебному плану: **всего 102 часа в год, 3 часа в неделю**

Рабочую программу составил(а): \_\_\_\_\_ **Мерлушкин Н.В.**

с. Малое Нагаткино  
2023 год

## **1. Планируемые результаты изучения предмета**

**Личностными результатами** изучения предмета «физической культуры» являются Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

**Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.**

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура». Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни. Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Метапредметные** результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные). способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

**Регулятивные универсальные учебные действия**

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### **Познавательные универсальные учебные действия.**

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Предметными результатами изучения предмета**

#### **Ученик научится:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая – подготовка»;

- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

**Ученик получит возможность научиться:**

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом Ученик научится:
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности; отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами, вести систематические наблюдения за их динамикой;

## **2.Содержание учебного предмета.**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. В процессе освоения предмета на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных способностей и особенностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «ОБЖ»

### **Знания о физической культуре**

#### **Физическая культура.**

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность .**

1 Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности, правила соревнований.

Спринтерский бег. Прыжок в длину с места и разбега. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча в цель , на дальность. Бег на средне дистанции.

2 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий.

3 Гимнастика. Строевые упражнения. Висы и упоры. Акробатические элементы. Акробатические комбинации. Опорный прыжок.

4 Волейбол: Сойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прямая подача. Нападающий удар.

5.Лыжная подготовка: Техника безопасности на уроке по лыжной подготовке.

Попеременный двухшажный и одновременно бесшажные ходы. Коньковый ход. Спуск с горки. Торможение плугом. Поворот плугом. Прохождение дистанции.

6 Баскетбол: Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча.

Броски мяча. Вырывание и выбивание мяча. Тактика игры в баскетболе. Учебная игра.

**Содержание учебного курса.**

**Раздел1.Легкая атлетика (18 часов)**

Вводный инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40м Низкий старт. Бег 50- 60 метров. Старты из различных положений. История развития легкой атлетики в Росси. Бег с ускорением от 40 до 60м Низкий старт. Челночный бег. Низкий старт 30–40 м. Скоростной бег до 60м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных .Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 ´ 1) с10-12м. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные прыжковые упражнения.Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Прыжки в длину с места .Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых

качеств. Прыжки на скакалке .Метание мяча весом 150г с разбега на результат. Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега на результат. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей. Равномерный бег до 20 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Прыжки в высоту с разбега. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега .Бег 1500м. на оценку. Развитие выносливости. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки со скакалкой. ОРУ в движении. Прыжки в высоту с бокового разбега на результат. Правила соревнований в прыжках в высоту .РУ в движении. Прыжки в высоту с бокового разбега на результат. Правила соревнований в прыжках в высоту

## **Раздел2.Спортивные игры. (баскетбол) (11 часов)**

Охрана труда на уроках баскетбола. ОФП. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Игра 2Х2 .тойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; ловля, передача, ведение, бросок. Правила игры в баскетболе. ОРУ в парах. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте) . ОРУ в парах. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте) . ОРУ в движении. Броски набивного мяча (до 3кг) двумя руками из-за головы – сидя ноги врозь. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. . Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте от штрафной линии. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. . Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте от штрафной линии. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.

## **Раздел 3. Гимнастика (7 часов)**

Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и само- страховки при выполнении упражнений. Выполнение команд: « пол оборота направо!» «пол оборота на лево!» ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижении в вися (мальчики). Упражнения на гимнастической скамейке .азвитие силовых способностей. Выполнение команд: « пол оборота направо!» «пол оборота на лево!» ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор, передвижении в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом(девочки). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команд: « пол оборота направо!» «пол оборота на лево!» ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор, передвижении в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом(девочки). Упражнения на гимнастической скамейке. Выполнение команд

«полшага», «полный шаг»! О.Р.У. с гимнастической палкой Подъём переворотом в упор, передвижения в висячем положении (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём. Передвижения (ходьбой, бегом, Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.прыжками) по площадке. Эстафеты. Передвижения (ходьбой, бегом, Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.прыжками) по площадке. Эстафеты. Метание мяча весом 150г с разбега на результат. Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Переноска партнера на спине. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Комбинация для мальчиков.Перекат назад с прямыми ногами , стойка на лопатках. Перекатом вперед упор присев ,кувырок назад в упор присев Встать прогнувшись в о.с. Комбинация для девочек. Перекат назад стойка на лопатках,согнув ноги. Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты. Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по площадке. О.Р.У. со скакалкой. Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по площадке. О.Р.У. со скакалкой. Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты .

#### **Раздел 4 . Лыжная подготовка (22часа)**

Инструктаж по ТБ.Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Прохождение 3 км без учета времени .Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях. Одновременный одношажный ход,подъем в гору .Одновременный одношажный ход,спуски .Подъем елочкой, одновременно одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Техника спуска.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы .Техника спуска. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы . Техника

спуска. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы . Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска . Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска .

## **Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол(10 часов)**

Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей .РУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веребочка под ногами». ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веребочка под ногами». Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

## **Раздел 6. Легкая атлетика (25 часов)**

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие прыгучести в прыжках в высоту. Развитие прыгучести в прыжках в высоту. Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку .Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку. Переход через планку и приземление . Переход через планку и приземление . Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием». Урок - соревнование . Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. . Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. . Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований . Финиширование. Эстафеты. ОРУ.

Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований . Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств . Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований . Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований . Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований . Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований . Бег 1500 метров Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости . Бег 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости . Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения . Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>18</b>
1	Вводный инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40м Низкий старт. Бег 50- 60 метров. Старты из различных положений.	1
2	История развития легкой атлетики в Росси. Бег с ускорением от 40 до 60м Низкий старт. Челночный бег.	1
3	Низкий старт 30–40 м. Скоростной бег до 60м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных	1
4-5	Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2
6-7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 ´ 1) с10-12м. Специальные прыжковые упражнения.	2
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Прыжки в длину с места	1
9	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке	1
10	Метание мяча весом 150г с разбега на результат	1
11	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега на результат. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подтягивание на высокой, низкой перекладине.	1
12	Представление о темпе, скорости и объеме	1

	легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей.	
13	Равномерный бег до 20 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Прыжки в высоту с разбега.	1
14	Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1
15	. Бег 1500м. на оценку. Развитие выносливости	1
16	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки со скакалкой.	1
17-18	ОРУ в движении. Прыжки в высоту с бокового разбега на результат. Правила соревнований в прыжках в высоту	2
	<b>Раздел 2. спортивные игры.баскетбол 11 ч</b>	<b>11</b>
19	Охрана труда на уроках баскетбола. ОФП. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Игра 2Х2	1
20	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
21-22	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	2
23	Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1
24	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; ловля, передача, ведение, бросок. Правила игры в баскетболе.	1
25-26	ОРУ в парах. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте)	2
27	ОРУ в движении. Броски набивного мяча (до 3кг) двумя руками из-за головы – сидя ноги врозь. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
28-29	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте от штрафной линии. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.	2
	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>17</b>
30	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и само- страховки при выполнении упражнений. Выполнение команд: « пол оборота направо!» «пол оборота на лево!» ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижении в вися (мальчики). Упражнения на гимнастической скамейке	1
31-32	Развитие силовых способностей. Выполнение команд: « пол оборота направо!» «пол оборота на лево!» ОРУ с гимнастической палкой. Подъём	2

	переворотом в упор, передвижении в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом(девочки). Упражнения на гимнастической скамейке.	
33	Выполнение команд «полшага», «полный шаг»! О.Р.У. с гимнастической палкой Подъем переворотом в упор, передвижения в вися (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем 1 ч	1
34-35	Передвижения (ходьбой, бегом, Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.прыжками) по площадке. Эстафеты	2
36	Метание мяча весом 150г с разбега на результат.	1
37	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Переноска партнера на спине.	1
38-40	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.	3
41	Комбинация для мальчиков.Перекат назад с прямыми ногами , стойка на лопатках. Перекатом вперед упор присев ,кувырок назад в упор присев Встать прогнувшись в о.с.	1
42	Комбинация для девочек. Перекат назад стойка на лопатках,согнув ноги.	1
43	Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты.	1
44	Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты.	1
45-46	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по площадке. О.Р.У. со скакалкой. Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты	2
46	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по площадке. О.Р.У. со скакалкой. Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты	1
	<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>
47	Инструктаж по ТБ.Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	1
48	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую.	1
49-50	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъем скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	2
51	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.	1
52	Постановка палок на снег, приложение усилий при	1

	отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.	
53	Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Прохождение 3 км без учета времени	1
54-55	Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	2
56	Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту	1
57	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	1
58	Одновременный одношажный ход, подъем в гору	1
59	Одновременный одношажный ход, спуски	1
60	Подъем елочкой, одновременно одношажный ход.	1
61-62	Одновременный двухшажный ход.	2
63-65	Техника спуска. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	3
66	Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км.	1
67-68	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Техника спуска	2
	<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>10</b>
69	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	1
70	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	1
71	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	1
72	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	1
73	Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».	1

74	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	1
75-76	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	2
77	Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами».	1
78	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1
	<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>	<b>25</b>
79	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	1
80	Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	1
81-83	Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку	3
84-85	Переход через планку и приземление	2
86	Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием»	1
87	соревнование	1
88-89	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	2
91	Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1
92	Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
93-94	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	2
95	Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1
96	Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1
97-98	Бег 1500 метров Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	2
99	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие	1

	о темпе упражнения	
100	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
101	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1
102	Бег 2км. Развитие выносливости . Итоги года домашнее задание на лето.	2

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем, разделов	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>18</b>		
1	Вводный инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40м Низкий старт. Бег 50- 60 метров. Старты из различных положений.	1		
2	История развития легкой атлетики в Росси. Бег с ускорением от 40 до 60м Низкий старт. Челночный бег.	1		
3	Низкий старт 30–40 м. Скоростной бег до 60м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных	1		
4-5	Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2		
6-7	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 ´ 1) с10-12м. Специальные прыжковые упражнения.	2		
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Прыжки в длину с места	1		
9	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке	1		
10	Метание мяча весом 150г с разбега на результат	1		
11	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега на результат. Правила соревнований по прыжкам в длину. Подтягивание на высокой, низкой перекладине.	1		
12	Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных	1		

	способностей.			
13	Равномерный бег до 20 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Прыжки в высоту с разбега.	1		
14	Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	1		
15	. Бег 1500м. на оценку. Развитие выносливости	1		
16	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки со скакалкой.	1		
17-18	ОРУ в движении. Прыжки в высоту с бокового разбега на результат. Правила соревнований в прыжках в высоту	2		
	<b>Раздел 2. спортивные игры.баскетбол 11 ч</b>	<b>11</b>		
19	Охрана труда на уроках баскетбола. ОФП. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Игра 2Х2	1		
20	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1		
21-22	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	2		
23	Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1		
24	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; ловля, передача, ведение, бросок. Правила игры в баскетболе.	1		
25-26	ОРУ в парах. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом (движения руками, повороты на месте)	2		
27	ОРУ в движении. Броски набивного мяча (до 3кг) двумя руками из-за головы – сидя ноги врозь. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1		
28-29	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте от штрафной линии. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3.	2		
	<b>Раздел3. Гимнастика</b>	<b>17</b>		
30	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и само-страховки при выполнении упражнений. Выполнение команд: « пол оборота направо!» «пол оборота на лево!» ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижении в вися (мальчики).	1		

	Упражнения на гимнастической скамейке			
31-32	Развитие силовых способностей. Выполнение команд: « пол оборота направо!» «пол оборота на лево!» ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор, передвижении в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём переворотом(девочки). Упражнения на гимнастической скамейке.	2		
33	Выполнение команд «полшага», «полный шаг»! О.Р.У. с гимнастической палкой Подъём переворотом в упор, передвижения в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъём 1 ч	1		
34-35	. Передвижения (ходьбой, бегом, Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.прыжками) по площадке. Эстафеты	2		
36	Метание мяча весом 150г с разбега на результат.	1		
37	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Переноска партнера на спине.	1		
38-40	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно.	3		
41	Комбинация для мальчиков.Перекат назад с прямыми ногами , стойка на лопатках. Перекатом вперед упор присев ,кувырок назад в упор присев Встать прогнувшись в о.с.	1		
42	Комбинация для девочек. Перекат назад стойка на лопатках,согнув ноги.	1		
43	УКомбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты.	1		
44	Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты.	1		
45-46	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по площадке. О.Р.У. со скакалкой. Комбинация по акробатике для мальчиков и для девочек. Акробатические эстафеты	2		
	<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<b>22</b>		
47	Инструктаж по ТБ.Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	1		
48	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую.	1		
49-	Согласованное движение рук и ног в	2		

50	одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».			
51	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.	1		
52	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.	1		
53	Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Прохождение 3 км без учета времени	1		
54-55	Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	2		
56	Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту	1		
57	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях.	1		
58	Одновременный одношажный ход, подъем в гору	1		
59	Одновременный одношажный ход, спуски	1		
60	Подъём елочкой, одновременно одношажный ход.	1		
61-62	Одновременный двухшажный ход.	2		
63-65	Техника спуска. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	3		
66	Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км.	1		
67-68	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Техника спуска	2		
	<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>10</b>		
69	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	1		
70	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	1		
71	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение	1		

	расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.			
72	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	1		
73	Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веровочка под ногами».	1		
74	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	1		
76	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	1		
77	Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веровочка под ногами».	1		
78	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		
	<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>	<b>25</b>		
79	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	1		
80	Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	1		
81-83	Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку	3		
84-85	Переход через планку и приземление	2		
86	Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием»	1		
87	Урок - соревнование	1		
88-89	Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	2		

90-91	Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	2		
92	Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1		
93-94	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	2		
95	Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1		
96	Прыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1		
97-98	Бег 1500 метров Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	2		
99	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	1		
100	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1		
101	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1		
102	Бег 2км. Развитие выносливости . Итоги года домашнее задание на лето.	2		