

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки ХМАО-Югры
Администрация Нижневартовского района
Управление образования и молодежной политики
МБОУ "Чехломеевская ОШ"

РАССМОТРЕНО
Методическое объединение,
руководитель МО

А.В. Зарипова
Протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
от 30.08.2023 №1

Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.О. Директора
МБОУ«Чехломеевская ОШ»

А.В. Комровская
Приказ № 126
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2001072)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

Чехломей 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015

- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Чехломеевская основная школа»

Рабочая программа учебного предмета, «Физическая культура» для 7 класса разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования и с учётом учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения „Чехломеевская основная школа”, на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2020).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часа в год (3 часа в неделю).

Учебно-методический комплект. Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Физическая культура 5 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 7 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Планируемые результаты

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
- выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
- выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

Содержание программы.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные

характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (24 ч.) Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — мальчики; 800 м — девочки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (18 ч.) Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота направо!», «Полповорота налево!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад,

перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (мальчики); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (девочки).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (девочки): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках с махом ног (мальчики); упражнения в вися на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в вися, вис согнувшись (мальчики), вис с завесом в кольца (девочки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки.(27 ч.) Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (36 ч.)

Баскетбол.18ч. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол.18ч. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Передачи в парах двумя руками над собой. Приём мяча снизу. Нижняя прямая и боковая подача. Верхняя прямая подач

Повторение: Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.; Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передачи мяча. Стойка, перемещение. Эстафеты с элементами волейбола.; Строевые упражнения.

Медленный бег, ОРУ в движении. Передача мяча. Эстафеты с элементами волейбола.; Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.; Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.; ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).; Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).; Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.; Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).; Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.; Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.; Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).; Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в.; Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.; Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).; Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).; Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.;

Календарно- тематическое планирование в 7 классе.

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Дата урока
	Легкая атлетика	9 часов	
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
2	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передачи мяча. Стойка, перемещение. Эстафеты с элементами волейбола	1	
3	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	1	
4	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
5	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
6	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). <i>Повторение:</i> ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
7	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
8	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс). <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег,	1	

	ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.		
9	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в(подтяг-ние, пресс). <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
	Спортивные игры (баскетбол)	16	
10	ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1	
11	Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения. <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
12	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	
13	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в.	1	
14	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
15	Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
16	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
17	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски. <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
18	Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача	1	

	мяча различным способом. Штрафные броски. <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).		
19	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски. <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1	
20	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом. <i>Повторение:</i> Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
21	. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.	1	
22	ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.	1	
23	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1	
24	Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1	
25	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.	1	
	2 четверть		
	Гимнастика с элементами акробатики.	18	
26	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1	
27	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
28	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1	
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1	
30	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине	1	
31	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
32	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	1	
33	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	

34	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1	
35	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1	
36	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1	
37	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
38	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1	
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
40	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1	
41	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	1	
42	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
43	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	
44	Баскетбол. (2 часа). Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
45	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.	1	
46	Волейбол (1 час). Передачи мяча в парах. Сверху двумя руками.	1	
	3 четверть		
	Лыжная подготовка.	27	
47	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	
48	Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	
49	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору	1	
50	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору	1	
51	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1	
52	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1	
53	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	1	
54	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	1	
55	Бег по дистанции до 3 км.	1	
56	Повороты на месте. Подъемы в гору.	1	
57	Повороты на месте. Подъемы в гору.	1	
58	Бег по дистанции до 3 км.	1	
59	Бег по дистанции до 3 км.	1	
60	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	1	

61	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	1	
62	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	
63	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	
64	Повороты на месте. Спуски с горы.	1	
65	Повороты на месте. Спуски с горы.	1	
66	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	
67	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	
68	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	1	
69	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	1	
70	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	
71	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	1	
72	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.	1	
73	Бег по дистанции до 3 км.	1	
	Спортивные игры.	5	
74	ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1	
75	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
76	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
77	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
78	ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
	4 четверть.		
79	ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.	1	
80	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	1	
81	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами волейбола.	1	
82	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
83	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.	1	
84	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передачи мяча. Стойка, перемещение. Эстафеты с элементами волейбола.	1	
85	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
86	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
87	ОРУ в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
88	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	1	

89	ОРУ в движении. Передача мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	1	
90	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.. Учебная 2-х сторонняя игра.	1	
	Лёгкая атлетика.	15	
91	ТБ на уроках л/атлетики.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	
92	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	
93	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
94	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	
95	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1	
96	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
97	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1	
98	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в.	1	
99	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
100	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	
101	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	
102	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
103	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	
104	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1	
105	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	

	Всего: 105 часа.		
--	------------------	--	--