

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Республики Тыва
Администрация муниципального района "Бай-Тайгинский кожуун
Республики Тыва"
МБОУ Кызыл-Дагская СОШ**

РАССМОТРЕНО

На метод совете

А.Б.

Салчак А.Б.
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Д.А.

Суге-Маадыр Д.А.
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор учреждения



Кочаа С.С.
Приказ №1/11
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7-го класса

с. Кызыл-Даг, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре в 7 классах* разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2021 г.*

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической

культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам:

спортивных игр. Также в базовую часть включено тувинские национальные игры «тевек» (почекушки), разные виды игры «тевек» (почекушки).

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 102 ч. из расчета 3 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

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).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о

физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры (баскетбол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты,

выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

2. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю).

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- 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;

- 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;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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.

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.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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.

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.

6. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую

подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и

оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и

отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и

оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика (47 ч.)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при

проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на

двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с

разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег

300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с

места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из

положения сидя.

Гимнастика с основами акробатики (25 ч.)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Спортивные игры (30 ч.)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач.

1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Тематический план учебного курса 7 класса

Разделы программы	Количество часов
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Легкая атлетика	24
Гимнастика с основами акробатики. Тувинские народные игры	23
Спортивные игры	31
Легка атлетика	23
Всего часов	102

Календарно – тематическое планирование 7 класса

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения	
			Планируемая	Фактическая
Раздел 1 «Легкая атлетика» (24ч.)				
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	1	04.09.	
2	Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упражнений.	1	06.09.	
3	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места.	1	08.09.	
4	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1	11.09.	
5	Бег на результат 60м.	1	13.09.	
6	Беговые упражнения. Встречные эстафеты.	1	15.09.	
7	Метание малого мяча 150 гр. в цель.	1	18.09.	
8	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	20.09.	
9	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Р	1	22.09.	
10	Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	25.09.	
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	27.09.	
12	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).	1	29.09.	
13	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	02.10.	
14	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	04.10.	
15	Бег по пересеченной местности.	1	06.10.	
16	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий.	1	09.10.	
17	Бег 2000м – без учета времени	1	11.10.	
18	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий.	1	13.10.	
19	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	1	16.10.	
20	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Подвижная игра «Перестрелка»	1	18.10.	
21	Круговая тренировка. Игра «Больше передач»	1	20.10.	
22	Эстафета с элементами легкой	1	23.10.	

	атлетики.			
23	Развитие выносливости, прыгучести, ловкости.	1	25.10.	
24	Эстафета передачи эстафетной палочки. Контрольный урок итоги 1 четверти.	1	27.10.	
Раздел-2 «Гимнастика с элементами акробатики» (23 ч)				
26	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы.	1	06.11.	
27	Строевые упражнения.	1	08.11.	
28	Выполнение строевых команд маршировка	1	10.11.	
29	Выполнение строевых команд	1	13.11.	
30	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1	15.11.	
31	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1	17.11.	
32	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках.	1	20.11.	
33	Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост»	1	22.11.	
34	Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост»	1	24.11.	
35	Упражнения на развитие гибкости, ловкости, силы.	1	27.11.	
36	Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1	29.11	
37	Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1	01.12.	
38	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину).	1	04.12.	
39	КОРУ с гимнастической палкой.	1	06.12.	
40	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	08.12.	
41	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1	11.12.	
42	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с элементами	1	13.12.	

	гимнастики.			
43	Опорный прыжок через козла. Развитие прыгучести, силы, ловкости.	1	15.12.	
44	Подтягивание в висе, в висе лежа.	1	18.12.	
45	Упражнения с обручем.	1	20.12.	
46	Прыжки со скакалкой	1	22.12.	
47	Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	1	25.12.	
48	Контрольный урок итоги 2 четверти.	1	27.12	
Раздел 3. «Спортивные игры» (31ч)				
49	Инструктаж по Т.Б на уроках с/игр. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Правила баскетбола.	1	29.12	
50	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	10.01.	
51	Бросок одной рукой в корзину.	1	12.01.	
52	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра	1	15.01.	
53	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1	17.01.	
54	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	19.01.	
55	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	1	22.01.	
56	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход	1	24.01.	
57	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	1	26.01.	
58	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	29.01.	
59	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1	31.01	
60	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех	1	02.02.	

	игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.			
61	Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	1	05.02.	
62	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1	07.02.	
63	Выравнивание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	09.02.	
64	Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	1	12.02.	
65	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1	14.02.	
66	Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	16.02.	
67	Правила игры "Волейбол". Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	1	19.02.	
68	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	21.02.	
69	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	1	23.02.	
70	Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1	26.02.	
71	Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1	28.02.	
72	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя рукам и сверху	1	01.03.	
73-74	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача	2	04.03. 06.03	
75	Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол.	1	11.03.	
76	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча».	1	13.03.	
77	Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	1	15.03.	
78	Подвижная игра "Волейбол".	1	18.03.	
79	Контрольный урок, итоги 3	1	20.03	

	четверти			
Раздел 4. «Легкая атлетика» (23 ч.).				
80	Инструктаж по Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1	22.03.	
81	Прыжки в длину с места.	1	01.04.	
82	Прыжки в длину с места.	1	03.04.	
83	Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты	1	05.04.	
84	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега.	1	08.04.	
85	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега.	1	10.04.	
86	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега.	1	12.04.	
87	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега.	1	15.04.	
88	Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега.	1	17.04.	
89	Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега.	1	19.04.	
90	Бег на 60м. на результат.	1	22.04.	
91	Метание мяча на дальность.	1	24.04	
92	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	26.04	
93	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	29.04.	
94	Бег на 300м.	1	03.05.	
95	Бег на 300м.	1	06.05.	
96	Бег на 300м.	1	08.05.	
97	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	10.05.	
98-99	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Р	2	13.05. 15.05	
100	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	17.05.	
101	Повторение пройденного материала.	1	20.05.	
102	Контрольный урок итоги за год.	1	22.05	

