

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Гимназия №30  
им. Железной Дивизии»  
\_\_\_\_\_ Н.А. Чирковская  
приказ № 110 от 31.08.2023 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету\_ *физическая культура* на 2023-2024 уч. год

класс 7

Учитель Панин Владимир Викторович категория высшая

Количество часов:

На учебный год 68 час. в неделю 2 час.

Рабочая программа составлена на основе *примерной программы общеобразовательных организаций «Физическая культура» 5-9 классы, автор В.И. Лях, 5-е издание, М.: Просвещение, 2019г.*

Учебник : Для общеобразовательных организаций В. И. Виленского, «Физическая культура» 5-7 класс, 3-е издание, М.: Просвещение, 2019 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_ С.В. Зверева

РАССМОТРЕНО на заседании МО  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Ю.А. Рысьева\_  
Протокол №1

31.08.2023г.

от 31.08.2023 г.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012, ( с изменениями и дополнениями, от 3 июля 2016 года №306-ФЗ);
- Федерального образовательного стандарта ОО
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии»;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих программы общего образования соответствующего уровня образования.
- Федеральной рабочей программы по физической культуре.
  
- Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии»;

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание в 7 классе отводится 2 часа в неделю - 68 часов в год (2 часа в неделю)

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Предметные**

#### **Знания о физической культуре**

##### ***Выпускник 7 класса научится:***

- \* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- \* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- \* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- \* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- \* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- \* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник 7 класса получит возможность научиться:***

- \* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- \* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- \* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник 7 класса научится:***

- \* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- \* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- \* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- \* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- \* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- \* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник 7 класса получит возможность научиться:***

- \* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- \* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- \* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник 7 класса научится:***

- \* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- \* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- \* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- \* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- \* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- \* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- \* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- \* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- \* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник 7 класса получит возможность научиться:***

- \* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- \* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- \* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- \* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Личностные**

- \* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- \* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- \* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- \* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- \* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- \* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- \* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- \* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- \* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- \* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных,

социальных и экономических особенностей;

- \* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- \* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской деятельности;
- \* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- \* осознание значения семьи в жизни человека и общества.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- \* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам-
- \* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма;
- \* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий.

В области нравственной культуры:

- \* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- \* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- \* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- \* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- \* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- \* умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- \* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз;
- \* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- \* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- \* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети

Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

\* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

\* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

\*владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

\* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

\* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

\* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

\* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Регулятивные УУД:**

\* умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

\* планирование общей цели и пути её достижения;

\* распределение функций и ролей в совместной деятельности;

\* конструктивное разрешение конфликтов;

\* осуществление взаимного контроля;

\* оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

- \* принимать и сохранять учебную задачу;
- \* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- \* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- \* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- \* различать способ и результат действия;
- \* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать

### **Познавательные УУД:**

- \* добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- \* перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- \* преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- \* устанавливать причинно-следственные связи.

### **Коммуникативные УУД:**

- \* взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- \* адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- \* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- \* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- \* формулировать собственное мнение и позицию;
- \* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- \* совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- \* учиться выполнять различные роли в группе.

### **Ученик должен уметь демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4,9-5.9-6.0	5.1-6.1-6.2
	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9.4-11.0-	9.8-11.0-

		11.1	11.1
Силовые	Прыжок в длину с места, см	185-135-134	185-124-123
	Прыжок в длину с разбега, см	380-280-279	350-240-239
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10-8-5	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	24-17-13	19-12-11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	18-13-12	12-9-8
К гибкости	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	9-5-2	13-8-5
К выносливости	Бег 1500м	7.00-7.30-8.00	7.30-8.00-8.30
	Бег 2000м	13.00-14.00-15.00	14.00-15.00-16.00
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8,3-9.2-9.3	8,8.-9.9-10.0

Аттестация обучающихся планируется по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программ

### Содержание учебного предмета

#### Основы знаний.

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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и



её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

### **Спортивная подготовка.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. 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 упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения общеразвивающей направленности. Общезначительная подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры: Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений Волейбол. Футбол Развитие быстроты, силы, выносливости.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

**Таблица 1**

### **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

Изучаемый раздел	Количество часов			ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	Всего	Уроки	Контроль		

		<b>контроля</b>	<b>норм ГТО</b>		
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
Легкая атлетика	19	2	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
Баскетбол	12	0	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
Гимнастика с элементами акробатики	8	2	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений

					в классе;
Волейбол	12	0	0	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
Лыжная подготовка	12	1	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
Кроссовая подготовка	5	1	1	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Правила техники безопасности на уроках физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1
2			Высокий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Бег - 30м.	1
3			Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Бег - 60м. Развитие скоростных качеств.	1
4			Бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10 м.	1
5			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	1
6			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега с 9-11 шагов разбега.	1
7			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
8			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча 150 гр. на дальность.	1
9			Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с места.	1
10			Кроссовая подготовка. Переменный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
11			Развитие выносливости. Бег на 1500 м (д); 2000 м (ю).	1
12			Техника безопасности на уроке спортивных игр. Баскетбол. Перемещения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча. На месте со средней высотой отскока. Правила игры в баскетбол	1
13			Повороты с мячом. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Передача б/б мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций.	1
14			Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная	1

			игра по упрощенным правилам.	
15			Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	1
16			Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1
17			Акробатика - кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения, стоя без помощи (д); кувырок вперед в стойку на лопатках (ю). Развитие силовых способностей.	1
18			Акробатика - кувырок назад в полушпагат. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
19			Акробатика - равновесие, кувырок назад в полушпагат, «мост» (д); кувырок вперед в стойку на лопатках (ю). Развитие силовых способностей. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	1
20			Акробатика - равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов, кувырки вперед и назад. Акробатика - сдача - связки из 7 и более акробатических элементов.	1
21			Общефизическая подготовка. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1
22			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д). Общефизическая подготовка. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки.	1
23			Общефизическая подготовка Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	1
24			Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1
25			Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Бросок мяча 1 кг из-за головы сидя Правила игры в волейбол.	1
26			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Бросок мяча 1 кг из-за головы сидя.	1
27			Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1
28			Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
29			Комбинации из освоенных элементов техники. Игровые упражнения с набивными мячами. Передача сверху и снизу двумя руками.	1
30			Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Бросок мяча 1 кг из-за головы сидя.	1
31			Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	1

32			Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении.	1
33			Строевая подготовка с лыжами. Попеременный двухшажный ход.	1
34			Строевая подготовка с лыжами. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1
35			Торможение и повороты. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот.	1
36			Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты на месте. Передвижение на лыжах 1000 м.	1
37			Одновременный двухшажный и бесшажные ходы. Подъём «елочкой». Торможение и поворот упором. Передвижение дистанции 1500 м. Игры «Эстафеты с передачей палок».	1
38			Одновременный двухшажный и бесшажные ходы. Передвижение дистанции 2500 м. Игры «Гонки с выбыванием».	1
39			Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3000м. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
40			Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3500м. Виды лыжного спорта.	1
41			Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 4000м	1
42			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Преодоление дистанции 4000м. Игра "Карельская гонка".	1
43			Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Преодоление дистанции попеременным двухшажным ходом до 4000 м. Подвижные игры из раздела лыжной подготовки «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Гир».	1
44			Спортивные игры. Баскетбол. Техника безопасности на уроке ФК (при занятии спортивными и подвижными играми и при занятии лёгкой атлетикой). Передача б/б мяча в движении, во встречных колоннах. Эстафеты с б/б мячом.	1
45			Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
46			Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Штрафной бросок. Развитие координационных действий. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	1
47			Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.	1
48			Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением	1

			игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв. Учебная игра. Элементов баскетбола - броски.	
49			Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1
50			Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
51			Двухсторонняя игра по правилам. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см).	1
52			Техника безопасности на уроке физической культуры. Волейбол. Стойки и перемещения игроков. Нижняя прямая подача.	1
53			Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Комбинации из освоенных элементов (прием- передача - удар). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
54			Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
55			Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам. Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	1
56			Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег по дистанции.	1
57			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Бег на 1000 м.	1
58			Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10.	1
59			Низкий старт. Стартовый разгон. Бег- 30м.	1
60			Высокий старт. Бег по дистанции. Бег - 60м.	1
61			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1
62			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок длину с 9-11 шагов с разбега.	1
63			Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1
64			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места.	1
65			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
66			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча 150 гр. на дальность.	1

67			Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с места.	1
68			Кроссовая подготовка. Переменный бег. Преодоление горизонтальных препятствий. Техника безопасности при купании в открытом водоёме.	1