

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Тереньгульский лицей при УлГТУ» муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено на  
ШМО учителей физической  
культуры и ОБЖ  
Протокол № 1 от 28.08.2023  
\_\_\_\_\_ Е. А. Никитина

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
« 30 » 08 2023г.  
\_\_\_\_\_ Л.А.Кирилова



Утверждаю  
Директор лицея  
Приказ от 31.08.2023 № 111  
\_\_\_\_\_ Е. А. Рукавишникова

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 7-х классов  
(базовый уровень)**

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**  
Сертификат 1C4B470B3B640D505A1B162E5DD1700E  
Владелец Рукавишникова Елена Александровна  
Действителен с 18.08.2023 по 10.11.24

Составитель:  
В.Е.Кочкалев,  
учитель физической культуры

Год составления: 2023

### Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа по физической культуре для 7-х классов предназначена для базового уровня и разработана на основе:

- Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- Требований Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 08.04.2015 №1/15). В редакции протокола №1\20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»,
- Приказа Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 ноября 2019 г. N 632 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию

образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 18 мая 2020 г. N 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»;
- Приказа Минпросвещения России от 20 мая 2020 № 254 « Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Минпросвещения России от 23 декабря 2020 года № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года №254;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников.

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 556 О внесении изменений в приложения №1 и №2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
- Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Учебного плана МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 110;
- Календарного учебного графика МОУ «Тереньгульский лицей при УлГТУ» на 2023-2024 учебный год, утвержденного приказом директора лицея от 31.08.2023 № 109;
- Основной образовательной программы основного общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Тереньгульский лицей при УлГТУ» с изменениями, утвержденными директором лицея от 31.08.2023 № 116;
- Программы по физической культуре. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я.Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы .В.И Лях.- М.: Просвещение, 2019г;

Обучение физической культуре в 7 классе ведётся по следующим учебным книгам, которые образуют учебно – методический комплект:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я.Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы .В.И Лях.- М.: Просвещение, 2019г;
- 2.Лях, В. И. Физическая культура.7 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2018.

Программа определяет содержание, объем, порядок изучения предмета «Физическая культура» детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом. Рабочая программа соответствует Положению о рабочей программе учителя лицея. Программа рассчитана на 102 часа (3 раза в неделю).

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Рабочей программы воспитания, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

#### **Изменения, вносимые в программу в связи возможным переходом на дистанционное обучение:**

В связи с возможностью перехода в данном учебном году на дистанционное обучение будут использоваться следующие типы уроков:

**При дистанционном обучении возможны следующие типы уроков:** Он-лайн урок, видеоурок, чат-консультация,

**Будут внесены изменения и в раздел КТП «Виды учебной деятельности, контроля»:**

Творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а так е их самостоятельное составление, и т.д.);

Рефераты; выполнение заданий олимпиад по предмету «Физическая культура» и обмен материалами в дистанционной форме.

#### **Программа содержит следующие разделы:**

- 1.планируемые результаты освоения учебного предмета;
2. содержание учебного предмета, курса;
- 3.тематическое планирование.

#### **1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- 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.
  - патриотическое сознание и гражданская позиция 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;
  - освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
  - положительная мотивация и устойчивый учебно-познавательный интерес к учебному предмету «Физическая культура».
  - эстетическое и этическое сознание через освоение культуры движения и культуры тела;
  - осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
  - духовно-нравственная культура, чувство толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;
  - овладение способами профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

## Метапредметные результаты

### У обучающихся будут сформированы:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимание причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общую цель и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- умение разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение 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.

## **Предметные результаты**

### **Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;



- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся 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;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

### **Легкая атлетика:**

#### **Обучающиеся освоят:**

Бег 30 метров с высокого старта

Бег 60 метров с низкого старта

Челночный бег 3\*10 метров и 5\*10 метров

Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги

Разбег и отталкивание в прыжке в длину

Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом согнув ноги

Техника прыжка в длину с места.

Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места

Техника прыжка в высоту способом перешагивание

Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание

Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега

Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с за хлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)

Техника метания малого мяча (150 г) на дальность

Метание малого мяча (150 г) с места

Метание малого мяча (150 г) с 4-5 шагов разбега

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель

Бег на средние дистанции (от 300 м до 1500 м)

Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 1500 метров)

**Обучающиеся научатся:**

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель
- выполнять метание малого мяча (150 г) с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание
- пробегать средние дистанции (300 м, 1000 м, 1500 м)
- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать кросс до 1500 метров

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях
- описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучиванию и выполнению беговых упражнений

- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
  - соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
  - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой
  - описывать технику прыжковых упражнений
  - выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
  - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
  - соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
  - описывать технику метания малого мяча с места и с разбега
  - выявлять характерные ошибки в технике метания малого мяча
  - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча
  - соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча
  - проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

### **Гимнастика**

#### **Обучающиеся освоят:**

Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно.

Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно

Стойка на лопатках, на голове.

Мост из положения лёжа и стоя

Акробатические комбинации из 4-5 элементов

Упражнения на брусьях: махи, сед ноги врозь, соскок махом вперёд и назад

Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, махи в виси, подъём переворот

Лазанье по канату в три приёма

Опорный прыжок через козла ноги врозь

Опорный прыжок через козла согнув ноги

**Обучающиеся научатся:**

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно
- выполнять кувырок назад и вперёд слитно
- выполнять кувырки вперёд с разбега
- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев
- выполнять мост из положения лёжа и стоя
- выполнять упражнения на брусках
- выполнять комбинации упражнений на перекладине
- лазать по канату
- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- описывать технику гимнастических упражнений на брусках, на перекладине
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на брусках, на перекладине
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусках, на перекладине

## Лыжная подготовка

### Обучающиеся освоят:

- Попеременный двухшажный ход на лыжах
- Одновременный одношажный ход на лыжах
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах
- Одновременный бесшажный ход
- Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг)
- Перешагивание на лыжах небольших препятствий
- Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах
- Подъём на склон скользящим шагом
- Спуски в основной стойке с пологого склона
- Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны
- Торможение упором с пологого склона
- Поворот упором
- Преодоление бугров и впадин при прохождении спусков
- Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе

### Обучающиеся научатся:

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом
- выполнять повороты переступанием на месте в движении
- выполнять поворот упором при спуске со склона
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов
- спускаться со склона в основной и низкой стойке

- тормозить при спуске со склона плугом и упором
- преодолевать бугров и впадин при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов
- выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов
- правилам соревнований по лыжным гонкам
- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
- описывать технику прохождения спусков со склона
- осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

**Волейбол**



**Обучающиеся освоят:**

Стойка и перемещение игрока  
Передача мяча сверху двумя руками  
Приём мяча снизу двумя руками  
Приём - передача мяча сверху двумя руками  
Приём - передача мяча снизу двумя руками  
Приём мяча одной рукой снизу  
Нижняя прямая подача  
Прием подачи снизу  
Учебная двухсторонняя игра в волейбол

**Обучающиеся научатся:**

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём мяча снизу двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
- выполнять приём мяча снизу одной рукой
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю боковую подачу
- выполнять планирующую подачу
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- описывать технику передачи мяча двумя руками сверху
- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
- описывать технику нижней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- описывать технику верхней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи
- описывать технику верхней боковой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
- описывать технику планирующей подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи
- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения

- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), самомассаж, релаксация (общие представления).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере волейбола), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере волейбола).

*Способы физкультурной деятельности.*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и

развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере волейбола).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере волейбола). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний

здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом. *Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Спортивные игры.*

### **Легкая атлетика (17+26)**

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» с 9-11 шагов. Прыжки в высоту. Скоростной бег. Стартовый разгон. Бег на 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15-20 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1500м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 10-12 м, в парах на дальность. Бросок набивного мяча, ловля набивного мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### **Лыжная подготовка (24ч.)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом, Поворот с места махом. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

### **. Гимнастика (17)**

Аэробика. Спортивная акробатика. 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). Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

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. Выполнение команд.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, передвижение в висе.

девочки: наскок в упор прыжком, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

Опорный прыжок:

Мальчики: прыжок согнув ноги через козла шириной 100-110 см.

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину).

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

### **Волейбол (11+8)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Основные приемы игры в волейбол.. 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.

### **Плавание – теоретические сведения 1ч.**

Овладение знаниями: Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

## **3. Тематическое планирование**

Название раздела, темы	Количество часов
Легкая атлетика	17
Волейбол	11
Гимнастика	17
Лыжная подготовка	24
Волейбол	8
Легкая атлетика	25
<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>

## Приложение

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Формы организации учебной деятельности	Виды деятельности, контроль	Дата	
						План	факт
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Исторические сведения о развитии древних	1	Урок открытия нового знания	коллективная	Коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнение на гибкость; повторение правил развитие скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания	01.09	

	Олимпийских игр						
2	Спринтерский бег.	1	Урок открытия нового знания	групповая	Специальные беговые упражнения; повторение техники спринтерского бега; разучивание техники выполнения старта с опорой на одну руку и низком старте; низкий старт до 30м.	05.09	
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Специальные беговые упражнения; техники выполнения спринтерского бега, эстафетного бега и передача эстафетной палочки ;низкий старт до 70м. Правила соревнований.	07.09	
4	Бег на 30м	1	Урок развивающего контроля	парная	Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 30м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	08.09	
5	Бег на 60м	1	Урок развивающего контроля	парная	специальные беговые упражнения; тестирование бега на 60м; техники выполнения спринтерского бега, техники старта и финиширования; подвижные игры. Осанка	12.09	
6	Техника метания мяча на дальность	1	Урок рефлексии	коллективная	Специальные беговые упражнения; выполнение разминки в движении; повторение техники метания мяча на дальность; сдать нормы ГТО.	14.09	
7	Техника метания мяча на дальность	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Специальные беговые упражнения; тестирование метания мяча на дальность; История Олимпийских игр.	15.09	
8	Техника прыжка в длину с разбега	1	Урок рефлексии	групповая	Специальные беговые упражнения; равномерный бег; повторение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» с 11-13шагов разбега; эстафеты	19.09	
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в длину с разбега; развития скоростно-силовых способностей.Зрение	21.09	
10	Бег на 300м. Развитие выносливости	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 300м; умение правильно распределить силы по дистанции;подвижные игры	22.09	
11	Равномерный бег. Развитие	1	Урок рефлексии	групповая	Специальные беговые упражнения; выполнение разминки в движении; равномерный бег; подвижные	26.09	



	выносливости				игры		
12	Бег на 1000м	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1000м;обсуждение техники равномерного бега. Гимнастика для глаз	28.09	
13	Прыжок в длину с места	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в длину с места; техника равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; сдать нормы ГТО.	29.09	
14	Бег на 1500м	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1500м;обсуждение техники равномерного бега;	03.10	
15	Метание малого мяча на точность	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; эстафеты. Психологические особенности возрастного развития	05.10	
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега, подвижные игры	06.10	
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Урок рефлексии	групповая	Специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»; подвижные игры	17.10	
18	Наши современники – олимпийские чемпионы. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	Урок общеметодологической направленности	парная	Разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	19.10	

19	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча	20.10	
20	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча	24.10	
21	Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху. Игра по упрощенным правилам. Правила игры	26.10	
22	Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху. Прием мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	27.10	
23	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи. Здоровья и здоровый образ жизни.	31.10	
24	Нападающий удар	1	Урок открытия нового знания	индивидуальная	ОРУ. Разучивание техники прямого нападающего удара; повторение техники нижних подач. Игра по упрощенным правилам.	02.11	
25	Подача мяча. Нападающий удар	1	Урок рефлексии	парная	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	03.11	
26	Нападающий удар. Подачи	1	Урок общеметодолог	групповая	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара;	07.11	

	мяча.		ической направленности		проведение игры. Терминология игры.		
27	Нападающий удар. Тактика игры	1	Урок рефлексии	коллективная	ОРУ.Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий	09.11	
28	Тактика игры. Учебная игра.	1	Урок общеметодологической направленности	коллективная	ОРУ.Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам. Режим дня.	10.11	
29	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1	Урок открытия нового знания	коллективная	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разминка на гимнастических матах; упражнение на осанку; повторение акробатических элементов; кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост»	14.11	
30	Аэробика. Спортивная акробатика. Акробатические упражнения.	1	Урок открытия нового знания	индивидуальная	Разминка на гимнастических матах; упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги; разучивание выполнение «мост» из положение стоя, стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на лопатках;	16.11	
31	Акробатические упражнения.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	ОРУ. Упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги; повторение выполнение «мост» из положение стоя, стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на лопатках. Утренняя гимнастика	17.11	
32	Акробатические упражнения.	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; повторение перестроение в две и три шеренги; совершенствование выполнение «мост» из положение стоя, стойка на голове; повторение кувырок вперед, стойка на лопатках;	28.11	
33	Упражнения на брусьях	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Разминки с гимнастической палкой; разучивание техники выполнения упражнений на брусьях; разучивание комбинации на брусьях; проведение эстафеты. Адаптивная физическая культура.	30.11	

			и				
34	Упражнения на брусьях	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях; разучивание комбинации на брусьях; проведение эстафеты	01.12	
35	Упражнения на брусьях	1	Урок рефлексии	групповая	Разминка в движении; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях; повторение комбинации на брусьях; проведение эстафеты	05.12	
36	Упражнения на брусьях	1	Урок рефлексии	групповая	Разминка в движении; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях; повторение комбинации на брусьях; сдать нормы ГТО. Личная гигиена	07.12	
37	Упражнения на брусьях	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; выполнение контрольных упражнений и комбинаций на брусьях; оценка выполнения упражнений	08.12	
38	Упражнения на равновесие и на перекладине	1	Урок рефлексии	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения «мост» из положения стоя; повторение упражнений на равновесии и перекладине	12.12	
39	Упражнения на равновесие и на перекладине	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники кувырок вперед, стойка на лопатках; повторение техники подъема переворотом махом одной и толчком другой; повторение упражнений на равновесии. Рациональное питание	14.12	
40	Упражнения на равновесие и на перекладине	1	Урок рефлексии	индивидуальная	ОРУ. Совершенствование техники подъема переворотом махом одной и толчком другой; составление комбинаций на равновесии; разучивание техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат	15.12	
41	Упражнения на равновесие и на перекладине	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Ору. Совершенствование техники подъема переворотом махом одной и толчком другой; составление комбинаций на равновесии; повторение техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат	19.12	
42	Акробатические	1	Урок	группов	Ору. Упражнение на осанку; повторение техники стойка	21.12	

	упражнения.		общеметодологической направленности	ая	на голове и кувырка назад в полушпагат. Режим труда и отдыха		
43	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат. повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги (мальчики); ноги врозь (девочки);	22.12	
44	Опорный прыжок	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; разучивание техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); ноги врозь(девочки); подвижные игры.	26.12	
45	Опорный прыжок	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	разминка; упражнение на осанку; повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); ноги врозь(девочки); подвижные игры	28.12	
46	Опорный прыжок	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	разминка; упражнение на осанку; совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); ноги врозь(девочки); подвижные игры	29.12	
47	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении и травмах.	1	Урок открытия нового знания	коллективная	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой; подготовка формы и лыжного снаряжения; повторение техники попеременного двухшажного хода	09.01	
48	Попеременный двухшажный ход.	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах	11.01	

49	Попеременный двухшажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; прохождение дистанции 1км. Допинг	12.01	
50	Одновременный бесшажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного бесшажного хода; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах	16.01	
51	Одновременный бесшажный ход	1	Урок рефлексии	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного бесшажного хода; повторение техники попеременного двухшажного хода; прохождение дистанции 1км	18.01	
52	Одновременный одношажный ход	1	Урок открытия нового знания	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного бесшажного хода; разучивание техники одновременного одношажного хода; подвижные игры на лыжах	19.01	
53	Одновременный одношажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажного хода; повторение техники одновременного одношажного хода; прохождение дистанции 1км	23.01	
54	Одновременный одношажный ход	1	Урок рефлексии	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного одношажного хода; подвижные игры на лыжах	25.01	
55	Одновременный одношажный ход	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники одновременного одношажного хода; повторение техники одновременного бесшажного хода; прохождение дистанции 1км	26.01	
56	Одновременный двухшажный ход	1	Урок общеметодологической	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода; подвижные игры на	30.01	

			направленност и		лыжах		
57	Одновременный двухшажный ход	1	Урок общеметодолог ической направленност и	группов ая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода; прохождение дистанции 2км	01.02	
58	Одновременный двухшажный ход	1	Урок рефлексии	группов ая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах	02.02	
59	Прохождение дистанции 2км	1	Урок общеметодолог ической направленност и	индивид уальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; прохождение дистанции 2км	06.02	
60	Подъем в гору скользящим шагом	1	Урок общеметодолог ической направленност и	индивид уальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного двухшажного хода; разучивание техники подъем в гору скользящим шагом; подвижные игры на лыжах	08.02	
61	Подъем в гору скользящим шагом	1	Урок рефлексии	группов ая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, подъем в гору скользящим шагом; прохождение дистанции 1км	09.02	
62	Подъем в гору скользящим шагом	1	Урок развивающего контроля	индивид уальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом; сдать нормы гто.	13.02	
63	Торможение и поворот на месте махом	1	Урок общеметодолог ической направленност и	группов ая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота упором, подъема в гору скользящим шагом; прохождение дистанции 1км	15.02	
64	Торможение и	1	Урок	группов	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение	16.02	

	поворот на месте махом		рефлексии	ая	техники торможения и поворота упором, подъема в гору скользящим шагом; подвижные игры на лыжах		
65	Торможение и поворот на месте махом	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение попеременного двухшажного хода; совершенствование техники торможения и поворота упором; прохождение дистанции 1 км	27.02	
66	Прохождение дистанции 4 км	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; прохождение дистанции 4 км	29.02	
67	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота упором, преодоления бугров и впадин при спуске с горы; подвижные игры на лыжах	01.03	
68	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота упором, преодоления бугров и впадин при спуске с горы; прохождение дистанции 1 км	05.03	
69	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы; подвижные игры на лыжах	07.03	
70	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; подвижные игры	12.03	
71	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	14.03	
72	Прием и передача	1	Урок	парная	ОРУ. Повторение техники приема и передачи мяча в	15.03	



	мяча двумя руками сверху		общеметодологической направленности		парах сверху двумя руками; повторение техники нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.		
73	Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху. Игра по упрощенным правилам.	19.03	
74	Прием и передача мяча сверху. Прием мяча снизу	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху. Игра по упрощенным правилам.	21.03	
75	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ. Повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи Игра по упрощенным правилам. .	22.03	
76	Подача мяча. Нападающий удар	1	Урок рефлексии	парная	ОРУ.Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	26.03	
77	Нападающий удар. Тактика игры	1	Урок рефлексии	коллективная	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий	28.03	
78	Тактика игры. Учебная игра.	1	Урок общеметодологической направленности	коллективная	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий; игра по правилам	29.03	
79	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту	1	Урок открытия нового знания	коллективная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; подвижные игры	02.04	

80	Прыжки в высоту	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты	04.04	
81	Метание малого мяча на точность	1	Урок общеметодологической направленности и развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты	05.04	
82	Метание малого мяча на точность	1	Урок рефлексии	групповая	ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты	16.04	
83	Кроссовая подготовка	1	Урок общеметодологической направленности и развивающего контроля	коллективная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; применять кроссовый бег; подвижные игры	18.04	
84	Кроссовая подготовка	1	Урок рефлексии	коллективная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; применять кроссовый бег; подвижные игры	19.04	
85	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места	1	Урок общеметодологической направленности	парная	специальные беговые упражнения; повторение техники спринтерского бега; тестирование прыжка в длину с места; сдать нормы ГТО.	23.04	
86	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Урок общеметодологической направленности	парная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники выполнения спринтерского бега, эстафетного бега и передача эстафетной палочки; развитие скоростных способностей	25.04	

			и				
87	Бег на 30м	1	Урок развивающего контроля	парная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 30м; эстафеты	26.04	
88	Метания мяча на дальность. Равномерный бег.	1	Урок рефлексии	групповая	ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники метания мяча на дальность;равномерный бег; подвижные игры	02.05	
89	Метания мяча на дальность. Челночный бег 3х10м.	1	Урок рефлексии	коллективная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; совершенствование техники метания мяча на дальность; тестирование бега 3х10м; эстафеты	03.05	
90	Метания мяча на дальность. Бег на 60м	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; совершенствование техники метания мяча на дальность; тестирование бега 60м; развитие силовых способностей	07.05	
91-92	Метания мяча на дальность.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; тестирование метания мяча на дальность; сдать нормы ГТО.	14.05	
93-94	Прыжок в длину с разбега. Бег на 300м.	1	Урок рефлексии	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; тестирование бега на 300м; подвижные игры	16.05	
95-96	Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	ОРУ.Специальные беговые упражнения; совершенствование техники прыжка в длину с разбега; повторение техники эстафетного бега и передача эстафетной палочки;	17.05	
97-98	Прыжок в длину с разбега.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ. Специальные беговые упражнения; прыжка в длину с разбега;	21.05	
99-100	Прыжок в длину с разбега.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; совершенствование техники прыжка в длину с разбега;	23.05	
101-	Бега на 1000м	1	Урок	группов	ОРУ. Специальные беговые упражнения; тестирование	24.05	

102			развивающего контроля	ая	бега на 1000м; подвижные игры		
-----	--	--	--------------------------	----	-------------------------------	--	--