

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вешкаймский лицей имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
физической культуры
Руководитель ШМО Туревский И.М. / Глушак

В.П./

Протокол № 1

от «29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Жеганова Т.Ю. / Жеганова Т.Ю. /

« 29 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Вешкаймского лицея
имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ

Орлова А.Ю. / Орлова А.Ю. /
Приказ от 29.08.2023г. № 273



Рабочая программа

Наименование учебного предмета (курса) Физическая культура

Класс 7 А.Б.В

Уровень общего образования основная школа, базовый уровень

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 102 часа в год, в неделю 3 часа

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010г. №1897
2. Основной общеобразовательной программы среднего общего образования МБОУ Вешкаймского лицея имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ, утверждённой приказом от 29.08.2023г. № 272;
3. Федеральной программы учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программы начального, основного и общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 мая 2023г. № 372)

Учебник. Физическая культура: Виленский М.Я, Торочкова, Т.Ю, Туревский И.М, Физическая Культура 5-7 класс : учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение 2020-2025с.

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил (а) Туревский И.М. / Глушак В.П. /

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те игровые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершению 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 7 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 7 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 7 классе.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; считаться с мнением сверстников, учителей и родителей;

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

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.

Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура» в 7 классе.**В области познавательной культуры:**

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу;

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой из базовых видов спорта, их планирования и содержательного наполнения;

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 освоения предмета «Физическая культура» в 7 классе.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения,

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки,

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

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

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	5,9 и больше	5,1 – 5,8	5,0 и меньше	6,0 и больше	5,3 – 5,9	5,2 и меньше
2	Координационн ые	Челночный бег 3X10м	8,4 и больше	7,9 – 8,3	7,8 и меньше	8,8 и больше	8,3 – 8,7	8,2 и меньше
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	159 и меньше	194 - 160	195 и больше	144 и меньше	181 - 145	182 и больше
4	Выносливость	6-минутный бег	1200и меньше	1400	1600 и больше	1000 и меньше	1200	1400
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	4	7	11	9	13	16
6	Силовые	Подтягивание	5 и меньше	7	9и больше	7 и меньше	8 - 14	15 и больше

4 степень комплекса ГТО (13-15 лет)

№	Вид испытания	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Б	С	З	Б	С	З
1	Бег 60 м (сек)	10,8	10,0	9,4	11,2	10,8	9,8
2	Бег 2000 м (мин)	11,15	10,15	9,30	13,50	12,40	11,00
3	Отжимание (кол-во раз)	13	18	23	8	12	18
4	Прыжок в длину с разбега(см)	270	280	335	230	240	300
5	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	35	40	45	25	33	48
6	Метание мяча 150г. (м)	25 и меньше	38-26	39 и больше	17 и меньше	25-18	26 и больше
7	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.00	13.30	12,30	15,00	14,00	13,30

Содержание программы.

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

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя 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. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит знания и основные виды заданий по видам спорта, которые ориентированы на совершенствование физических способностей, развитие двигательных качеств, овладение организаторскими способностями, активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на самостоятельные занятия физическими упражнениями, физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя занятия массовыми видами спорта: коньки, хоккей, бадминтон, скейтбординг, атлетическая гимнастика.

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие 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 физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В

качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, 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 освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Легкая атлетика (43 часа).

Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперед и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Баскетбол (10 часов).

Освоение основных стоек в сочетании с передвижением. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передача мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой.

Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры – «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник». Игры – задания. Двухсторонняя игра. *Гимнастика (19 часа).*

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Лыжная подготовка (17 часов).

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором». Повороты на месте и в движении.

Волейбол (12 часов).

Передача двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Передача сверху за головой в опорном положении

Распределение часов по разделам в 7 классе

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов
		По рабочей программе
1	Лёгкая атлетика	43
2	Спортивные игры: Баскетбол	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	19
4	Лыжная подготовка	17
5	Спортивные игры; Волейбол	12
6	Резервный урок	3
7	Итого	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/ п	Тема	Колич ество часов	Дата			
			По плану			Факт.
			7А	7Б	7В	
Легкая атлетика (16ч.)						
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Развитие быстроты в беге.	1	01.09	05.09	05.09	
2	Закрепление техники низкого и высокого старта на оценку. Медленный равномерный бег. Игра	1	05.09	06.09	06.09	
3	Бег на короткие дистанции. 60 м. С высокого старта .Медленный равномерный бег . Игра	1	06.09	07.09	07.09	
4	Разучивание техники малого мяча . Прыжок в длину с места (тест) на результат .	1	08.09	12.09	12.09	
5	Закрепление техники метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Тест на гибкость (учет)	1	12.09	13.09	13.09	
6	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подтягивание в висе(тест) на оценку. Круговая эстафета.	1	13.09	14.09	14.09	
7	Метание малого мяча на дальность на результат. Медленный равномерный бег. Игра с мячом: "Футбол", "Пионербол".	1	15.09	19.09	19.09	
8	Развитие техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег 3x10м.(тест) на оценку. Встречная эстафета.	1	19.09	20.09	20.09	
9	Закрепление техники прыжка в длину с разбега в целом. Развитие общей выносливости в 6-мин.беге(тест) на оценку.	1	20.09	21.09	21.09	

10 - 11	Бег на средние дистанции:300м.(д) и 500м.(м) на оценку. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	22.09 26.09	26.09 27.09	26.09 27.09	
12	Прыжок в длину с разбега на оценку, Медленный равномерный бег. Линейная эстафета.	1	27.09	28.09	28.09	
13	Медленный равномерный бег. Специальные беговые упражнения (совершенствование техники .).Игра: "Пионербол", "Футбол".	1	29.09	03.10	03.10	
14	Бег на длинные дистанции: 2000м.на оценку. Игра.	1	03.10	04.10	04.10	
15	Л/а полоса препятствий. Игры: "Футбол", "Перестрелка".	1	04.10	05.10	05.10	
16	РДК в полосе препятствий. Медленный равномерный бег. Игра.	1	06.10	17.10	17.10	
Спортивные игры. Баскетбол (10ч.)						
17	Правила Т/Б на уроках баскетбола. Перемещения, остановки, повороты. Разучивание техники передач мяча на месте и в движении. Линейная эстафета.	1	17.10	18.10	18.10	
18 - 19	Закрепление техники ловли и передач мяча на месте и в движении. Ведение мяча(совершенствование); броска мяча с места и после остановки. Игра. Упражнения на гибкость.	2	18.10 20.10	19.10 24.10	19.10 24.10	
20 - 21	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой на оценку.Учебная игра Б/Б по упр.правилам.	2	24.10 25.10	25.10 26.10	25.10 26.10	
22	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением на оценку.	1	27.10	31.10	31.10	
23	Бросок мяча одной рукой от головы с места на оценку. Закрепление техники вырывания и выбивание мяча. Учебная игра Б/Б.	1	31.10	01.11	01.11	
24	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока на оценку. Совершенствование	1	01.11	02.11	02.11	

	сочетания технических элементов. Игра Б/Б.					
25	Разучивание техники броска мяча в движении. Тактика взаимодействие двух игроков "отдай мяч и выйди". Учебная игра Б/Б.	1	03.11	07.11	07.11	
26	Закрепление и совершенствование техники броска мяча в движении. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	1	07.11	08.11	08.11	
Гимнастика (19 ч.)						
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Закрепление техники кувырков вперед и назад; кувырок назад в стойку ноги врозь(м),и "мост" наклоном назад и встать с помощью(д).	1	08.11	09.11	09.11	
28	Разучивание техники стойки на голове и руках(м).Закрепление техники кувырка назад в п/ш	1	10.11	14.11	14.11	
29	Кувырок назад в стойку ноги "врозь"(м); "мост"наклоном назад, встать с помощью(д) на оценку. Закрепление техники соединение в акробатике.	1	14.11	15.11	15.11	
30	Совершенствование техники соединение в акробатике .Подъём переворотом в упор(ознакомление).	1	15.11	16.11	16.11	
31	Соединение в акробатике на оценку. Закрепление техники подъёма переворотом в упор.	1	17.11	28.11	28.11	
32	РДК в полосе препятствий.Совершенствование техники подъёма переворотом в упор.	1	28.11	29.11	29.11	
33	РДК в круговой тренировке. Развитие техники соединение на низкой перекладине(м).Соскок махом	1	29.11	30.11	30.11	

	назад из седа на бедре на нижней жерди(д)					
34	Стойка на голове и руках(м);и со стойки на лопатках в"полушпагат"(д) на оценку. Закрепление техники опорного прыжка.	1	01.12	05.12	05.12	
35	Совершенствование техники опорного прыжка через "козла"	1	05.12	06.12	06.12	
36	Опорный прыжок через "козла" на оценку.	1	06.12	07.12	07.12	
37	РДК в полосе препятствий. Разевание техники соединение на гимн.бревне(д).Лазанье по канату в два приёма.	1	08.12	12.12	12.12	
38	РДК в полосе препятствий. Закрепление техники соединение на гимн.бревне(д). Закр-е лазанье по канату в два приёма.	1	12.12	13.12	13.12	
39	Полоса препятствий на оценку. Совершенствование соединение на гимн.бревне(д).Совершенствование лазанье по канату в два приёма.	1	13.12	14.12	14.12	
40	Соединение на гимнастическом бревне на оценку(д).Лазанье по канату(сов-е т.).	1	15.12	19.12	19.12	
41	Лазанье по канату на оценку. Опорный прыжок(повторение).	1	19.12	20.12	20.12	
42	РДК в круговой тренировке. Линейная эстафета с предметом.	1	20.12	21.12	21.12	
43	Подт-е в вися на оценку(м);подн-е прямых ног до угла 90 градусов в вися на гимн.стенке на оценку(д).	1	22.12	26.12	26.12	
44	Гимнастическая полоса препятствий. Игра.	1	26.12	27.12	27.12	
45	Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра.	1	27.12	28.12	28.12	
Лыжная подготовка (17 ч.)						
46	Т/б на уроках л/подготовки. Лыжный инвентарь.	1	29.12	09.01	09.01	
47	Скользкий шаг в попеременном двухшажном ходе. Одновременный двухшажный ход(озн-е)	1	09.01	10.01	10.01	
48	ООХ (закрепление техники).Скользкий шаг в	1	10.01	11.01	11.01	

	подъём. Прох-е дистанции 1,5км.без учёта времени на оценку.					
49	Совершенствование техн.ППДХ и ООХ. Закрепление подъёма скользящим шагом.	1	12.01	16.01	16.01	
50	Одновременный одношажный ход на оценку. Совершенствование подъёма скользящим шагом.	1	16.01	17.01	17.01	
51	Подъём скользящим шагом на оценку. Спуск в основной стойке.	1	17.01	18.01	18.01	
52	Обучение техн.конькового хода. Прохождение дистанции 2км.без учёта времени.	1	19.01	23.01	23.01	
53	Закрепление техники конькового хода. Спуск в основной стойке.	1	23.01	24.01	24.01	
54	Совер-е техн.одновременного двухшажного конькового хода.Прох-е дистанции до 3км.без учёта времени.	1	24.01	25.01	25.01	
55	Коньковый ход на оценку. Прохождение дистанции до 2км. без учёта времени.	1	26.01	30.01	30.01	
56	Раз-е техники преодоление бугров и впадин при спуске.Совер-е техники ООХ.	1	30.01	31.01	31.01	
57	Прохождение дистанции 2км. на время(оц.).тест (ГТО)	1	31.01	01.02	01.02	
58	Совер-е техн.преодоление бугров и впадин. ООХ. Подъём "ёлочкой".	1	02.02	06.02	06.02	
59	Преодоление бугров и впадин при спуске(оц.). ОДХ.	1	06.02	07.02	07.02	
60	Прохождение дистанции до 3км.с совершенствованием т.классических ходов.	1	07.02	08.02	08.02	
61	Бег на лыжах 2км. на результат. Тест (ГТО)	1	09.02	13.02	13.02	
62	Прох-е дистанции до 2км.Спуск в основной стойке.Поворот "плугом".	1	13.02	14.02	14.02	
Спортивные игры. Волейбол (12 ч.)						
63	Т/Б на уроках волейбола. Раз-е техники передачи двумя руками сверху.	1	14.02	15.02	15.02	

64	Закрепление техники передачи двумя руками сверху. Эстафеты с мячом.	1	16.02	27.02	27.02	
65	Совер-е техники передачи двумя руками сверху. Игра: "Метко в цель".	1	27.02	28.02	28.02	
66	Передача мяча сверху 2 руками над собой(оц.). Игра: "Пионербол".	1	28.02	29.02	29.02	
67	Перемещения в стойке на оценку.Игровые задания 1:1,2:2.Нижняя прямая подача(Разучивание).	1	01.03	05.03	05.03	
68	Закр-е техники нижней прямой подачи.Челночныйбег.Игра в/б по упрощённым правилам.	1	05.03	06.03	06.03	
69	Совер-е техники нижней прямой подачи. Нападающий удар(разучивание).	1	06.03	07.03	07.03	
70	Нижняя прямая подача на оценку. Приём мяча снизу двумя руками(раз-е). Игра.	1	12.03	12.03	12.03	
71	Совер-е техники нападающего удара. Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперёд на оценку. Игра.	1	13.03	13.03	13.03	
72	Нападающий удар с передачи партнёра на оценку. Игра в/б по упрощённым правилам.	1	15.03	14.03	14.03	
73	Приём мяча снизу 2руками на оценку. Игра волейбол.	1	19.03	19.03	19.03	
74	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	20.03	20.03	20.03	
Легкая атлетика (27 ч.)						
75	Т/Б на уроках лёгкой атлетике. РДК. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".	1	22.03	21.03	21.03	
76	Спринтерский бег,20м. на результат. Сов-ть технику прыжка в высоту с разбега.	1	26.03	26.03	26.03	
77	Сов-е техники прыжка в высоту с разбега. Прыжок в длину с места(тест).	1	27.03	27.03	27.03	

78	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" на результат(КУ).	1	29.03	28.03	28.03	
79	Бег в медленном равномерном темпе(7мин.). Челночный бег3х10м.(тест).	1	02.04	02.04	02.04	
80	Эстафетный бег. Подтягивание в висе(тест).	1	03.04	03.04	03.04	
81	Бег в медленном равномерном темпе(8мин.). Гибкость (тест). Игра"баскетбол".	1	05.04	04.04	04.04	
82	Спринтерский бег,30м. (тест,КУ). Подвижная игра.	1	16.04	16.04	16.04	
83	Развитие общей выносливости в 6-мин.беге(тест,КУ). Метание малого мяча на дальность.	1	17.04	17.04	17.04	
84	Низкий старт. Совер-е техники метание мал.мяча с разбега. Эстафета.	1	19.04	18.04	18.04	
85	Бег с низкого старта. Совер-е техники метание мал мяча на дальность. Эстафета.	1	23.04	23.04	23.04	
86	Метание малого мяча 150г. на дальность на результат(КУ). Линейная эстафета.	1	24.04	24.04	24.04	
87	Развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Игра.	1	26.04	25.04	25.04	
88	Спринтерский бег,60м. на результат (КУ). Подвижная игра.	1	30.04	30.04	30.04	
89	Совер-е техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Подв.игра.	1	03.05	02.05	02.05	
90	Бег на средние дистанции,300м.(д) и 500м.(м) на результат(КУ).Совер-е техники прыжка.	1	07.05	07.05	07.05	
91	Совер-е техники прыжка в длину с разбега. Встречная эстафета.	1	08.05	08.05	08.05	
92	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" на результат(КУ). Игра	1	10.05	14.05	14.05	
93	Бег на средние дистанции. Игры:"Футбол", и "Пионербол".	1	14.05	15.05	15.05	
94	Бег на средние дистанции,2000м. на результат(КУ). Игры:"Футбол", и"Пионербол"	1	15.05	16.05	16.05	

95	РДК в полосе препятствий. Медленный равномерный бег. Игра с мячом	1	17.05	21.05	21.05	
96	РДК в полосе препятствий. Медленный равномерный бег. Игра	1	21.05	22.05	22.05	
97	РДК в полосе препятствий. Медленный равномерный бег. Игра с мячом	1	22.05	23.05	23.05	
98	РДК в полосе препятствий. Медленный равномерный бег. Игра с мячом	1	24.05			
99 - 10 2	Резервный урок	3				