

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

7 класс

- Нормативные акты, учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа.
Рабочая программа по физической культуре для 5-7 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-7 классов. – М.: Просвещение, 2018 г. и авторской программы Виленский М.Я.,
- Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:
 - Нормативно- методическая база для создания рабочих программ (ФГОС ООО и ФК ГОС) Нормативные документы:
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт ООО (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 года № 1897); Приказ Минобрнауки от 31.12.2015 г. № 1577, «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, Федеральный перечень учебников утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации;
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов МБОУ «Школа №99» приказ от

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

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;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых

видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно- практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области познавательной культуры: Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры: Коммуникативные УУД:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих

целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры : Регулятивные УУД:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: Познавательные УУД:

- 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.

Регулятивные УУД:

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

В области коммуникативной культуры : Коммуникативные УУД:

- 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 : Регулятивные УУД:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной

физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формирование ИКТ-компетентности:

Фиксация изображений и звуков :

- осуществлять фиксацию изображений и звуков в ходе процесса обсуждения, проведения эксперимента, природного процесса, фиксацию хода и результатов проектной деятельности;
 - учитывать смысл и содержание деятельности при организации фиксации, выделять для фиксации отдельные элементы объектов и процессов, обеспечивать качество фиксации существенных элементов;
 - выбирать технические средства ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью;
 - проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, проводить транскрибирование цифровых звукозаписей.
-
- Коммуникация и социальное взаимодействие:
 - участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
 - использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
 - осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио).

Стратегии смыслового чтения и работа с текстом:

Поиск информации и понимание прочитанного :

- сопоставлять основные текстовые и нетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.;
- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста;
- ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;
- выделять не только главную, но и избыточную информацию;
- сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме.

Преобразование и интерпретация информации:

- преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические,

электронные, в частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому

Оценка информации :

- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию;
- использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности

- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
- выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

Предметные результаты освоения физической культуры

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

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В результате изучения учебного предмета

«Физическая культура» на уровне основного общего образования:

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. 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;

1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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;

Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- 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;
- 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.

Ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

В учебном плане МБОУ «Школа №99» на предмет физической культуры в 7-х классах выделяется 2 учебных часа в неделю.

Общее число часов за учебный год обучения составляет: 7-х классах - 70 часов.

Что изменено, добавлено в программу: Изменений и дополнений нет.

Наименование разделов: Легкая атлетика, кроссовая подготовка, гимнастика, баскетбол, волейбол, кроссовая подготовка, легкая атлетика.

Характеристика основных содержательных линий:

1.«Знания о физической культуре»

- Легкая атлетика.
- Беговые упражнения:
 - - бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
 - - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
 - - бег в равномерном темпе от 10 до 18 минут;

- - кроссовый бег; бег на 1000м.
- - варианты челночного бега 3x10 м.
- Прыжковые упражнения:
 - - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- Метание малого мяча:
 - - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
 - - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.
- Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации:
 - - построение и перестроение на месте;
 - - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
 - - акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
 - - кувырок назад в упор присев;
 - - из упора присев пережат назад в стойку на лопатках.
- Опорные прыжки:
 - - прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)
 - - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.
- Развитие гибкости
 - - наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
 - - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
 - - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).
- Развитие координации движений
 - - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- Развитие силы
 - - подтягивание в висе и отжимание в упоре;
 - - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
 - - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- Спортивные игры.
- Баскетбол:
 - - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
 - - остановка двумя шагами и прыжком;
 - - повороты без мяча и с мячом;
 - - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
 - - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
 - - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
 - - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- - передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- - штрафной бросок;
- - вырывание и выбивание мяча;
- - игра по правилам.
- Волейбол:
 - - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
 - - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
 - - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
 - - прием и передача мяча сверху двумя руками;
 - - нижняя прямая подача;
 - - игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
- Легкая атлетика:
 - Развитие выносливости
 - - бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
 - - бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.
 - Развитие силы
 - - прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
 - - запрыгивание с последующим спрыгиванием;
 - - комплексы упражнений с набивными мячами.
 - Развитие быстроты
 - - бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
 - - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
 - - прыжки через скакалку в максимальном темпе;
 - - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
 - Развитие быстроты
 - - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
 - - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
 - - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
 - - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
 - - подвижные и спортивные игры, эстафеты.
 - Развитие выносливости
 - - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.
 - Развитие координации движений
 - - броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
 - - бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- - бег по гимнастической скамейке;
- - броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола)

7 - класс.

| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|----------|---|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3x10 м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, секунд | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 5 | Кросс 2000 м, мин | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 12 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |
| 13 | Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега | 38 | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 |

3. Расчасовка предмета

| № раздела | Наименование разделов | Тема | Количество часов | |
|--------------|--------------------------|--|----------------------------|----------|
| | | | По программе в 7 классе | По плану |
| 1 | Легкая атлетика | Вводный. Инструктаж по ТБ. Высокий старт. | 1 | 1 |
| | | Бег из различных исходных положений | 1 | 1 |
| | | Бег с ускорением, финиширование. | 1 | 1 |
| | | Учетный. Бег на результат 60 м. | 1 | 1 |
| | | Учетный. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 1 |
| | | Метание мяча с места. | 1 | 1 |
| | | Бег 500 м. Развитие выносливости. | 1 | 1 |
| | | Учетный. Бег 1000 м. | 1 | 1 |
| 2 | Кроссовая подготовка | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег. | 1 | 1 |
| | | Равномерный бег (8 мин). | 1 | 1 |
| | | Равномерный бег (10 мин). | 1 | 1 |
| | | Учетный. Шестиминутный бег. | 1 | 1 |
| | | Равномерный бег (11 мин). | 1 | 1 |
| | | Равномерный бег (14 мин). | 1 | 1 |
| | | Учетный. Бег по пересеченной местности 2000 м. | 1 | 1 |
| 3 | Гимнастика | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. | 1 | 1 |
| | | Перестроение дроблением и сведением. | 1 | 1 |
| | | Строевые упражнения. ОРУ в движении. | 1 | 1 |
| | | Поднимание ног в висе на перекладине | 1 | 1 |
| | | ОРУ со скакалкой. Прыжки через козла. | 1 | 1 |
| | | Учетный. Прыжки со сменой ног, расхождения. | 1 | 1 |

| | | | | |
|---|-----------|---|---|---|
| | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полу шпагат (д). | 1 | 1 |
| | | Учетный. Гимнастическая комбинация. | 1 | 1 |
| 4 | Баскетбол | Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. | 1 | 1 |
| | | Ловля и передача мяча на месте | 1 | 1 |
| | | Закрепление техники ведения мяча. | 1 | 1 |
| | | Учетный. Бросок мяча с места. | 1 | 1 |
| | | Ведение мяча «змейкой». Бросок мяча в движении. | 1 | 1 |
| | | Учетный. Ведение мяча «змейкой». | 1 | 1 |
| | | Бросок мяча в движении. | 1 | 1 |
| | | Взаимодействия двух игроков Мини- баскетбол. | 1 | 1 |
| | | Бросок мяча в движении. Сочетание изученных элементов. | 1 | 1 |
| | | Учетный. Бросок мяча в движении. | 1 | 1 |
| | | Взаимодействия двух игроков Мини- баскетбол. | 1 | 1 |
| | | Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков. | 1 | 1 |
| | | УЧЕТНЫЙ. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении. | 1 | 1 |
| | | Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. | 1 | 1 |
| | | Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 1 |
| | | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 1 | 1 |
| | | Учетный. Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 1 | 1 |
| 5 | Волейбол | ТБ при игре в волейбол. Стойка игрока. | 1 | 1 |
| | | Освоение техники приема и передач мяча. | 1 | 1 |
| | | Передача мяча в парах с набрасывания партнером. | 1 | 1 |
| | | Прием мяча снизу двумя руками. | 1 | 1 |
| | | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. | 1 | 1 |

| | | | | |
|---|----------------------|--|----|----|
| | | Прямой нападающий удар. Игра «Пионербол». | 1 | 1 |
| | | Подвижные игры с элементами в/б | 1 | 1 |
| | | Прием мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол | 1 | 1 |
| | | Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 | 1 |
| | | Прием мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. | 1 | 1 |
| | | Прием мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. | 1 | 1 |
| | | Нижняя прямая подача. | 1 | 1 |
| | | Освоение тактики игры. Развитие силы. | 1 | 1 |
| | | Игра по упрощенным правилам мини волейбола. | 1 | 1 |
| | | Игра по упрощенным правилам. | 1 | 1 |
| | | Учетный. Учебная игра. | 1 | 1 |
| 6 | Кроссовая подготовка | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег. | 1 | 1 |
| | | Равномерный бег (8 мин). | 1 | 1 |
| | | Равномерный бег (10 мин). | 1 | 1 |
| | | Равномерный бег (13 мин). | 1 | 1 |
| | | Учетный. Бег по пересеченной местности 2000 м. | 1 | 1 |
| 7 | Легкая атлетика | Инструктаж по ТБ. Высокий старт. | 1 | 1 |
| | | Бег с ускорением, финиширование | 1 | 1 |
| | | Учетный. Бег на результат 60 м. | 1 | 1 |
| | | Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции. | 1 | 1 |
| | | Учетный. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 1 |
| | | Метание мяча с места. | 1 | 1 |
| | | Учетный. Метание малого мяча | 1 | 1 |
| | | Бег 500 м. Развитие выносливости. | 1 | 1 |
| | | Учетный. Бег 1000 м. | 1 | 1 |
| | Итого | | 70 | 70 |

