

Филиал муниципального общеобразовательного учреждения «Тереньгульский лицей при УлГТУ»
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области
«Тумкинская основная школа»

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей естественно-
математического цикла
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.
Руководитель ШМО:
_____ И.В. Кочкалева

Согласовано
Зам. директора по УВР
от 30.08.2023 г.
_____ З. Ш. Зинетулина

Утверждаю
Директор лицея
Приказ № 111 от 31.08.2023 г.
_____ Е. А. Рукавишникова



**Рабочая программа по физической культуре для 7 класса
(базовый уровень)
Срок реализации: 2023-2024 учебный год**

Составитель:
Семенкин П.П
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:

1. Требований Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
 2. Требований Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644, приказом Минобрнауки от 31. 12.2015 № 1577 и приказом Минпросвещения России от 11.12.2020г. №712;
- 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;
- Постановление 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 99 часов (3 раза в неделю).

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,

Он-лайн лекция

Он-лайн экскурсия

Чат-дискуссия

Дистанционное тестирование

Урок-консультация

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

Урок с использованием видеоконференцсвязи

Чат-занятие

Обмен информацией

Индивидуальная консультация

Выполнение виртуальных работ

Дистанционное тестирование

Веб-квест

Программа содержит следующие разделы:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
2. Содержание учебного предмета, курса;
3. Тематическое планирование.

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 9 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;
- 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.
- 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.
- 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

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу); выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 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. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Олимпийское движение в дореволюционной России. Московская олимпиада 1980 года.

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.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями.

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 виси 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, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры.

Легкая атлетика (17+21)

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 старт до 3 метров. 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 11-13 шагов разбега, стартовый разгон. Прыжок в высоту с разбега. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Бросоу набивного мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Лыжная подготовка (22ч.)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

. Гимнастика (15)

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

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок

вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. (девочки).

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. Повороты в движении.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Опорный прыжок: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину).

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

Волейбол (11+9)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек. Техника приема верхних передач.. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку.. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

3. Тематическое планирование

Название раздела, темы	Количество часов
Легкая атлетика	17
Волейбол	11
Гимнастика	18
Лыжная подготовка	22
Волейбол	9
Легкая атлетика	21
Резерв	2
ИТОГО	99

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	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	
2	Олимпийское движение в дореволюционной России. Спринтерский бег.	1	Урок открытия нового знания	групповая	Ору.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	Ору.Специальные беговые упражнения; техники выполнение спринтерского бег, эстафетного бега и передача эстафетной палочки ;низкий старт до 70м. Правила соревнований.	06.09	
4	Бег на 30м	1	Урок развивающего контроля	парная	Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 30м. Подготовка к сдачи норм ГТО.	07.09	
5	Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные	1	Урок развивающего контроля	парная	Ору.специальные беговые упражнения; тестирование бега на 60м; техники выполнение спринтерского бега, техники старта и финиширования; подвижные игры. Осанка	12.09	

	победители Олимпийских игр. Бег на 60м						
6	Техника метания мяча на дальность	1	Урок рефлексии	коллективная	Ору.Специальные беговые упражнения; выполнение разминки в движении; повторение техники метания мяча на дальность; сдать нормы ГТО.	13.09	
7	Техника метания мяча на дальность	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование метания мяча на дальность; История Олимпийских игр.	15.09	
8	Техника прыжка в длину с разбега	1	Урок рефлексии	групповая	Ору.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	Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в длину с разбега; развития скоростно-силовых способностей.Зрение	20.09	
10	Бег на 300м.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 300м; умение правильно распределить силы по дистанции;подвижные игры	22.09	
11	Равномерный бег.	1	Урок рефлексии	групповая	Ору.Специальные беговые упражнения; выполнение разминки в движении; равномерный бег; подвижные игры	26.09	
12	Бег на 1000м	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1000м;обсуждение техники равномерного бега. Гимнастика для глаз	27.09	
13	Прыжок в длину с места	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Ору.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 2000м	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 2000м;обсуждение техники равномерного бега;	03.10	
15	Метание малого	1	Урок	индивиду	Ору.Специальные беговые упражнения; развития	04.10	

	мяча на точность		общеметодологическая направленность	уальная	силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; эстафеты. Психологические особенности возрастного развития		
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Урок общеметодологическая направленность	групповая	Ору.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	Ору.Специальные беговые упражнения; тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»; подвижные игры	17.10	
18	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1	Урок общеметодологическая направленность	парная	Разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	18.10	
19	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	Урок общеметодологическая направленность	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 общеметодологическая направленность	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	25.10	
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.	01.11	
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 мяча.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры. Терминология игры.	07.11	
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	08.11	
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	1	Урок открытия нового знания	коллективная	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разминка на гимнастических матах;	14.11	

	упражнения				упражнение на осанку; повторение акробатических элементов; кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост»		
30	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;	15.11	
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 брусках	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Разминки с гимнастической палкой; разучивание техники выполнения упражнений на брусках; разучивание комбинации на брусках; проведение эстафеты. Адаптивная физическая культура.	29.11	
34	Упражнения на брусках	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусках; разучивание комбинации на брусках; проведение эстафеты	01.12	
35	Упражнения на брусках	1	Урок рефлексии	групповая	Разминка в движение; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусках; повторение комбинации на брусках; проведение эстафеты	05.12	
36	Упражнения на брусках	1	Урок рефлексии	групповая	Разминка в движение; упражнение на осанку; совершенствование техники выполнения упражнений на брусках; повторение комбинации на брусках; сдать нормы ГТО. Личная гигиена	06.12	
37	Упражнения на	1	Урок	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; выполнение контрольных	08.12	

	брусьях		развивающего контроля	уальная	упражнений и комбинаций на брусьях; оценка выполнение упражнений		
38	Упражнения на равновесие и на перекладине	1	Урок рефлексии	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники выполнение «мост» из положение 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	13.12	
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 упражнения.	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Ору. Упражнение на осанку; повторение техники стойка на голове и кувырка назад в полушпагат. Режим труда и отдыха	20.12	
43	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники стойка на голове и кувырка назад вполушпагат. повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); прыжок боком(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); прыжок боком(девочки); подвижные игры.	26.12	
45	Опорный прыжок	1	Урок общеметодолог	индивидуальная	ОРУ. Упражнение на осанку; повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув	27.12	

			ической направлен-и		ноги(мальчики); прыжок боком(девочки); подвижные игры		
46	Опорный прыжок	1	Урок общеметодолог ической направлен-и	индивид уальная	ОРУ. Упражнение на осанку; совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги(мальчики); прыжок боком(девочки); подвижные игры	29.12	
47	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1	Урок открытия нового знания	коллект ивная	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	индивид уальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах	10.01	
49	Попеременный двухшажный ход	1	Урок общеметодолог ической направлен-и	группов ая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; прохождение дистанции 1км. Допинг	12.01	
50	Одновременный бесшажный ход	1	Урок общеметодолог ической направлен-и	индивид уальная	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	группов ая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного бесшажного хода; повторение техники попеременного двухшажного хода; прохождение дистанции 1км	17.01	
52	Одновременный одношажный ход	1	Урок открытия нового знания	индивид уальная	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 общеметодолог ической направлен-и	группов ая	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	24.01	
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 направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода; подвижные игры на лыжах	30.01	
57	Одновременный двухшажный ход	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода; прохождение дистанции 2км	31.01	
58	Одновременный двухшажный ход	1	Урок рефлексии	групповая	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 4,5 км	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; прохождение дистанции 2км	06.02	
60	Подъем в гору скользящим шагом	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники одновременного двухшажного хода; изучение техники подъем в гору скользящим шагом; подвижные игры на лыжах	07.02	
61	Подъем в гору скользящим шагом	1	Урок рефлексии	групповая	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	1	Урок	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение	13.02	

	скользящим шагом		развивающего контроля	уальная	техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом; сдать нормы гто.		
63	Торможение и поворот «плугом»	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота упором, подъема в гору скользящим шагом; прохождение дистанции 1км	14.02	
64	Торможение и поворот упором	1	Урок рефлексии	групповая	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники торможения и поворота упором, подъема в гору скользящим шагом; подвижные игры на лыжах	16.02	
65	Торможение и поворот упором	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; повторение техники попеременного двухшажногохода;совершенствование техники торможения и поворота упором; прохождение дистанции 1км	27.02	
66	Прохождение дистанции 3км	1	Урок рефлексии	индивидуальная	Прохождение по лыжне без лыжных палок; прохождение дистанции 3км	28.02	
67	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; подвижные игры на лыжах	01.03	
68	Прохождение дистанции 4,5км	1	Урок общеметодологической направленности	индивидуальная	Прохождение по лыжне дистанции 4,5км	05.03	
69	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	06.03	
70	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.	08.03	

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.	12.03	
72	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.	13.03	
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.	15.03	
74	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.	19.03	
75	Подача мяча. Нападающий удар	1	Урок рефлексии	парная	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	20.03	
76	Нападающий удар. Тактика игры	1	Урок рефлексии	коллективная	ОРУ. Совершенствование техники нижних подач; повторение техники прямого нападающего удара; проведение игры с применением тактических действий	22.03	
77	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	26.03	
78	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	27.03	
79	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на точность	1	Урок общеметодологической	групповая	ОРУ. Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; повторение техники	29.03	

			направлен-и		бросков малого мяча; эстафеты		
80	Метание малого мяча на точность Прыжки в высоту	1	Урок общеметодологической направлен-и и развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты	02.04	
81	Метание малого мяча на точность Прыжки в высоту	1	Урок рефлексии	групповая	ОРУ.Специальные беговые упражнения; развития силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; эстафеты	03.04	
82	Кроссовая подготовка	1	Урок общеметодологической направлен-и и развивающего контроля	коллективная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; применять кроссовый бег; подвижные игры	05.04	
83	Кроссовая подготовка	1	Урок рефлексии	коллективная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; применять кроссовый бег; подвижные игры	16.04	
84	Спринтерский бег. Прыжок в длину с места	1	Урок общеметодологической направлен-и	парная	специальные беговые упражнения; повторение техники спринтерского бега; тестирование прыжка в длину с места; сдать нормы ГТО.	17.04	
85	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1	Урок общеметодологической направлен-и	парная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники выполнение спринтерского бег, эстафетного бега и передача эстафетной палочки; развитие скоростных способностей	19.04	
86	Бег на 30м	1	Урок развивающего контроля	парная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 30м; эстафеты	23.04	
87	Метания мяча на дальность. Равномерный бег.	1	Урок рефлексии	групповая	ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники метания мяча на дальность;равномерный бег; подвижные игры	24.04	

88	Метания мяча на дальность. Челночный бег 3x10м.	1	Урок рефлексии	коллективная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; совершенствование техники метания мяча на дальность; тестирование бега 3x10м; эстафеты	26.04	
89	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	30.04	
90	Метания мяча на дальность.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; тестирование метания мяча на дальность; сдать нормы ГТО.	01.05	
91	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	03.05	
92	Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег	1	Урок общеметодологической направленности	групповая	ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники прыжка в длину с разбега; повторение техники эстафетного бега и передача эстафетной палочки;	07.05	
93	Прыжок в длину с разбега.	1	Урок развивающего контроля	групповая	ОРУ.Специальные беговые упражнения; повторение техники прыжка в длину с разбега;	08.05	
94	Прыжок в длину с разбега.		Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; совершенствование техники прыжка в длину с разбега;	10.05	
95	Бег на 1000м	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 1000м; подвижные игры	14.05	
96	Бег на 2000м	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; тестирование бега на 2000м; подвижные игры	15.05	
97	Сдать нормы ГТО.	1	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; бег на 60м,наклон в перед, прыжок в длину с места,	17.05	

98-99	Сдать нормы ГТО.	2	Урок развивающего контроля	индивидуальная	ОРУ.Специальные беговые упражнения; подтягивание, челночный бег 3x10м,поднимание туловища из положения лежа	21.05 22.05	
-------	------------------	---	----------------------------	----------------	---	----------------	--