**Управление образования**

**Гурьевского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Горскинская основная общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рекомендовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Попова М.М..  Протокол № \_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г. | **«Согласовано»**  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Руглова Н.А..  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. | **«Утверждено»**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Кузьмин А.А..  Приказ № \_\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г. |

**УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование предмета)

**7**

(класс)

**СОСТАВИТЕЛЬ**

Учитель физической культуры

Ламонов Сергей Петрович

(Ф.И.О.)

**Горскино**

**2012**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижения цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

* Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* Воспитание потребности и умения самостоятельно занимается физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психологических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, необходимо учитывать такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

***Содержание программного материала состоит из двух основных частей:*** базовой и вариативной (дифференцированной). Основание базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

**Задачи физического воспитания учащихся в 7 классе**

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

* Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучение основам базовых видов двигательных действий;
* Дальнейшие развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* Выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

* Основы истории развития физическая культура в России;
* Особенности развития избранного вида спорта;
* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действием и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с различной функциональной направленностью;
* Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредствам регулярных занятий физической культурой;
* Психофункциональные особенности собственного организма;
* Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта  с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазание по канату на расстояние 6 м, с  Прыжок в длину с места см  Поднятие туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180 | -  165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км  Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 с  16 мин 30 с | 10 мин 20 с  21 мин 00 с |
| К коодина-ции | Последовательное выполнение питии кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

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

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

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

*В единоборствах:* осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

*Физическая подготовленность:* должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей согласно (табл.), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7класса 12-13 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (тест) | Воз-  раст,  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  **13**  14  15 | 6,3 и в  6,0  **5,9**  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  **5,6-5,2**  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и н  4,9  **4,8**  4,7  4,5 | 6,4 и в  6,3  **6,2**  6,1  6,0 | 6,3-5,7  6,2-5,5  **6,0-5,4**  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,1 и выш  5,0  **5,0**  4,9  4,9 |
| 2 | Координа-  ционные | Челночный  Бег  3 х 10 м, с | 11  12  **13**  14  15 | 9,7 и в  9,3  **9,3**  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  **9,0-8,6**  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и н  8,3  **8,3**  8,0  7,7 | 10,1 и в  10.0  **10,0**  9,9  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  **9,5-9,0**  9,4-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниж  8,8  **8,7**  8,6  8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места | 11  12  **13**  14  15 | 140 и н  145  **150**  160  175 | 160-180  165-180  **170-190**  180-195  190-205 | 195 и в  200  **205**  210  220 | 130 и в  135  **140**  145  155 | 150-175  155-175  **160-180**  160-180  165-185 | 185 и выш  190  **200**  200  205 |
| 4 | Выносли-  вость | 6-мин  Бег, м | 11  12  **13**  14  15 | 900 им  950  **1000**  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  **1150-1250**  1200-1300  1250-1350 | 1300 и в  1350  **1400**  1450  1500 | 700 и в  750  **800**  850  900 | 850-1000  900-1050  **950-1100**  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выш  1150  **1200**  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперёд из  положе-  ния сидя  см | 11  12  **13**  14  15 | 2 и ни  2  **2**  3  4 | 6-8  6-8  **5-7**  7-9  8-10 | 10 и в  10  **9**  11  12 | 4 и н  5  **6**  7  7 | 8-10  9-11  **10-12**  12-14  12-14 | 15 и выш  16  **18**  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтяги-  вание: на  высокой  перекла-  дине из  виса  (мальчи-  ки), кол-во раз; на  низкой  перекла-  дине из  виса лежа  (девочки),  кол-раз | 11  12  **13**  14  15  11  12  **13**  14  15 | 1  1  **1**  2  3 | 4-5  4-6  **5-6**  6-7  7-8 | 6 и в  7  **8**  9  10 | 4 и н  4  **5**  5  5 | 10-14  11-15  **12-15**  13-15  12-13 | 19 и выш  20  **19**  17  16 |

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

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части ( материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного

Уроки физической культуры

Цели и задачи

На уроках физической культуры в 5 классе решаются основные задачи, состоящие перед школьной системной физического воспитания. Вмести с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка и т. д.). углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировке. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи: содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержит богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессы: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Организационно-методические указания

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроках физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физическая культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умений и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (10-11 лет) техническое итехнико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучить учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику, прежде всего правильно (т.е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методу.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5 -9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, сто необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниями по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний являются реализация на практике межпредметные связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). при передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспоминанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости должна складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические задания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особое внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре (и прежде всего при разработке содержания вариативной части программы) следует учитывать интересы и склонности детей.

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на него распределяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при (трёхразовых) занятиях в неделю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| класс |
| 7 |
| 1 | **Базовая часть** | 81 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | спортивные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 6 |
| 2 | **Вариативная часть** | 21 |
| 2.1 | Связанный с региональными национальными особенностями | 12 |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой | 9 |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата пров урока | Ур в тем | Тема урока | Содержание |
| **Лёгкая атлетика 11ч** | | | | |
| 1 |  | 1 | Лёгкая атлетика | Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Инструктаж по технике безопасности. |
| 2 |  | 2 | Лёгкая атлетика | Бег 30м (с). Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт |
| 3 |  | 3 | Лёгкая атлетика | Бег 60м (с). Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт |
| 4 |  | 4 | Лёгкая атлетика | Эстафета 3 х 100м. Развитие скоростных способностей, с максимальной скоростью |
| 5 |  | 5 | Лёгкая атлетика | Метание мяча 150г, м , с разбега в коридор 10 м на дальность |
| 6 |  | 6 | Лёгкая атлетика | Прыжок в длину с разбега, м, с 9 – 11 шагов разбега |
| 7 |  | 7 | Лёгкая атлетика | Шести минутный бег (бег на выносливость), бег на 1500 м |
| 8 |  | 8 | Лёгкая атлетика | Челночный бег 3 х 10м (с), развитие координационных способностей |
| 9 |  | 9 | Лёгкая атлетика | Бег 30м (с), 60м (с), контроль уровня физической подготовленности |
| 10 |  | 10 | Лёгкая атлетика | Метание мяча 150г, м, контроль уровня физической подготовленности |
| 11 |  | 11 | Лёгкая атлетика | Прыжок в длину с разбега, м, контроль уровня физической подготовленности |
| **Спортивные игры на свежем воздухе 5ч** | | | | |
| 12 |  | 1 | *Спортивные игры* | Пляжный волейбол, футбол. Инструктаж по Т/б |
| 13 |  | 2 |  | Разминка. Передача, остановка мяча, освоение техники ведения мяча |
| 14 |  | 3 | *Спортивные игры* | Разминка. Приём, передача мяча, освоение техники ведения мяча |
| 15 |  | 4 | *Спортивные игры* | Разминка. Учебная ига в мини-футбол, перехват мяча, игра вратаря |
| 16 |  | 5 | *Спортивные игры* | Разминка. Учебная ига в пляжный волейбол, броски мяча с верху, с низу и согнутой рукой |
| **Спортивные игры. Баскетбол 9ч.** | | | | |
| 17 |  | 1 | Баскетбол | Обобщение. Игра в баскетбол. Инструктаж по Т/б |
| 18 |  | 2 | Баскетбол | Разминка. Ведение мяча, бросок в кольцо. Учебная игра |
| 19 |  | 3 | Баскетбол | Разминка. Передача и бросок меча в движении. Учебная игра |
| 20 |  | 4 | Баскетбол | Разминка. Бросок по кольцу в прыжке. Учебная игра |
| 21 |  | 5 | Баскетбол | Разминка. Действие в защите. Персональная защита |
| 22 |  | 6 | Баскетбол | Разминка. Действие в нападении. Учебно-тактическая игра |
| 23 |  | 7 | Баскетбол | Разминка. Учебно-тактическая игра 2 х 1, 3 х 2 |
| 24 |  | 8 | Баскетбол | Разминка. Учебно-тактическая игра. Быстрый прорыв, защита |
| 25 |  | 9 | Баскетбол | Разминка. Учебно-тактическая игра. Зонная защита |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18ч** | | | | |
| 26 |  | 1 | Гимнастика | Обобщение. Гимнастика. Инструктаж по Т/б |
| 27 |  | 2 | Гимнастика | Комплекс гимнастических упражнений. Выпад вперёд, кувырок |
| 28 |  | 3 | Гимнастика | Комплекс гимнастических упражнений. Длинный кувырок с разбега |
| 29 |  | 4 | Гимнастика | Комплекс гимнастических упражнений. Стойка на Глове и руках |
| 30 |  | 5 | Гимнастика | Комплекс гимнастических упражнений. Мост из положения стоя |
| 31 |  | 6 | Гимнастика | Комплекс гимнастических упражнений. Берёзка, кувырок назад |
| 32 |  | 7 | Гимнастика | Комплекс гимнастических упражнений. Прыжок с поворотом на 180 |
| 33 |  | 8 | Гимнастика | Комплексная программа гимнастических упражнений |
| 34 |  | 9 | Гимнастика | О. Ф. У. Лазание по канату |
| 35 |  | 10 | Гимнастика | О. Ф. У. Низкая, высокая перекладина. Вис на подколенках |
| 36 |  | 11 | Гимнастика | О. Ф. У. Низкая, высокая перекладина. Вис прогнувшись, согнувшись |
| 37 |  | 12 | Гимнастика | О. Ф. У. Подъём с переворотом |
| 38 |  | 13 | Гимнастика | О. Ф. У. Подъём туловища за 30с, с переворотом для отжима |
| 39 |  | 14 | Гимнастика | О. Ф. П. Нормативные задания, тесты |
| 40 |  | 15 | Гимнастика | О. Ф. У. Опорный прыжок, через козла раздвинув ноги, боком |
| 41 |  | 16 | Гимнастика | О. Ф. У. Упражнения на гимнастическом бревне |
| 42 |  | 17 | Гимнастика | О. Ф. У. Упражнения на брусьях |
| 43 |  | 18 | Гимнастика | О. Ф. У. Спортивные танцы, аэробика |
| **Элементы единоборств 6ч** | | | | |
| 44 |  | 1 | Элементы единоборств | Стойка и передвижение в стойке. Инструктаж по Т/б |
| 45 |  | 2 | Элементы единоборств | Захваты рук и туловища |
| 46 |  | 3 | Элементы единоборств | Освобождение от захватов |
| 47 |  | 4 | Элементы единоборств | Приёмы борьбы за выгодное положение |
| 48 |  | 5 | Элементы единоборств | Силовые упражнения и единоборства в парах |
| 49 |  | 6 | Элементы единоборств | Подвижная игра (выталкивание из круга, перетягивание в парах) |
| **Спортивные игры связанные с региональными особенностями 12ч** | | | | |
| 50 |  | 1 | *Спортивные игры* | Бадминтон, теннис, хоккей с мячом, шайбой. Инструктаж по Т/б |
| 51 |  | 2 | *Спортивные игры* | Игра в бадминтон, теннис, шашки, шахматы |
| 52 |  | 3 | *Спортивные игры* | Игра в бадминтон, теннис, шашки, шахмат |
| 53 |  | 4 | *Спортивные игры* | Игра в бадминтон, теннис, шашки, шахматы |
| 54 |  | 5 | *Спортивные игры* | Хоккей с мечем. |
| 55 |  | 6 | *Спортивные игры* | Хоккей с шайбой |
| 56 |  | 7 | *Спортивные игры* | Катание на коньках |
| 57 |  | 8 | *Спортивные игры* | Катание на коньках |
| 58 |  | 9 | *Спортивные игры* | Катание на коньках |
| 59 |  | 10 | *Спортивные игры* | Хоккей с шайбой |
| 60 |  | 11 | *Спортивные игры* | Катание на коньках |
| 61 |  | 12 | *Спортивные игры* | Катание на коньках |
| **Лыжная подготовка 18ч** | | | | |
| 62 |  | 1 | Лыжная подготовка | Подготовка лыжного инвентаря. Инструктаж по Т/б |
| 63 |  | 2 | Лыжная подготовка | Классическая ходьба на лыжах |
| 64 |  | 3 | Лыжная подготовка | Попеременный двухшажный ход |
| 65 |  | 4 | Лыжная подготовка | Переход с одного шага на другой |
| 66 |  | 5 | Лыжная подготовка | Одновременный двухшажный ход |
| 67 |  | 6 | Лыжная подготовка | Одновременный безшажный ход |
| 68 |  | 7 | Лыжная подготовка | Попеременный четырёхшажный ход |
| 69 |  | 8 | Лыжная подготовка | Преодоление уклонов |
| 70 |  | 9 | Лыжная подготовка | Подъём и спуск с горы |
| 71 |  | 10 | Лыжная подготовка | Ходьба классическая в медленном темпе |
| 72 |  | 11 | Лыжная подготовка | Лыжные гонки на 2 и 3 километра |
| 73 |  | 12 | Лыжная подготовка | Лыжная эстафета 4 х 500м |
| 74 |  | 13 | Лыжная подготовка | Лыжные гонки на 2 километра |
| 75 |  | 14 | Лыжная подготовка | Классическая ходьба на лыжах |
| 76 |  | 15 | Лыжная подготовка | Ход коньком |
| 77 |  | 16 | Лыжная подготовка | Лыжные гонки на 2 километра. Биатлон |
| 78 |  | 17 | Лыжная подготовка | Лыжная эстафета 4 х 500м |
| 79 |  | 18 | Лыжная подготовка | Лыжные гонки на 2 и 3 километра |
| **Спортивные игры. Волейбол 9ч** | | | | |
| 80 |  | 1 | Волейбол | Волейбол. Инструктаж по Т/б |
| 81 |  | 2 | Волейбол | Разминка. Передача мяча сверху на месте |
| 82 |  | 3 | Волейбол | Разминка. Передача мяча с верху с переменой мест |
| 83 |  | 4 | Волейбол | Разминка. Передача с верху через сетку |
| 84 |  | 5 | Волейбол | Разминка. Нижняя прямая подача |
| 85 |  | 6 | Волейбол | Разминка. Верхняя прямая подача |
| 86 |  | 7 | Волейбол | Разминка. Приём мяча после подачи |
| 87 |  | 8 | Волейбол | Разминка. Приём мяча от сетки |
| 88 |  | 9 | Волейбол | Разминка. Приём мяча от сетки |
| **Лёгкая атлетика 10ч** | | | | |
| 89 |  | 1 | Лёгкая атлетика | Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Инструктаж по технике безопасности. |
| 90 |  | 2 | Лёгкая атлетика | Бег 30м (с). Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт |
| 91 |  | 3 | Лёгкая атлетика | Бег 60м (с). Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт |
| 92 |  | 4 | Лёгкая атлетика | Эстафета 3 х 100м. Развитие скоростных способностей, с максимальной скоростью |
| 93 |  | 5 | Лёгкая атлетика | Метание мяча 150г, м , с разбега в коридор 10 м на дальность |
| 94 |  | 6 | Лёгкая атлетика | Шести минутный бег (бег на выносливость), бег на 1500 м, Т/б |
| 95 |  | 7 | Лёгкая атлетика | Метание мяча 150г, м , с разбега в коридор 10 м на дальность |
| 96 |  | 8 | Лёгкая атлетика | Бег 30м (с), 60м (с), контроль уровня физической подготовленности |
| 97 |  | 9 | Лёгкая атлетика | Метание мяча 150г, м, контроль уровня физической подготовленности |
| 98 |  | 10 | Лёгкая атлетика | Прыжок в длину с разбега, м, контроль уровня физической подготовленности |
| **Спортивные игры на свежем воздухе 4ч** | | | | |
| 99 |  | 1 | *Спортивные игры* | Пляжный волейбол, футбол. Инструктаж по Т/б |
| 100 |  | 2 | *Спортивные игры* | Разминка. Передача, остановка мяча, освоение техники ведения мяча |
| 101 |  | 3 | *Спортивные игры* | Разминка. Приём, передача мяча, освоение техники ведения мяча |
| 102 |  | 4 | *Спортивные игры* | Разминка. Учебная ига в мини-футбол, перехват мяча, игра вратаря |