

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №174  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы №174  
Центрального района Санкт-Петербурга

Протокол от «31» августа 2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы №174  
Центрального района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ О.В.Финагина

Введено в действие с 01.09.2021 г  
приказом от «01» сентября 2021 г. № 60

**Рабочая программа учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Основное общее образование**  
(уровень образования)

**Предметная область: «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»  
для 7 класса  
на 2021-2022 учебный год**

**Разработчик:**  
Раздьяконов Сергей Юрьевич,  
учитель физической культуры

Санкт-Петербург

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7 класса составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Основной образовательной программой основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт–Петербурга на 2021-2022 учебный год, Учебным планом основного общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт–Петербурга на 2021-2022 учебный год для 7-8 классов, Календарным учебным графиком Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 174 Центрального района Санкт–Петербурга на 2021-2022 учебный год, Программой развития Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №174 Центрального района Санкт–Петербурга на 2020-2025 гг. ««Повышение качества образования в рамках решения региональных и федеральных проектов Национального проекта «Образование», на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2018).

### Место предмета в учебном плане

Изучение физической культуры в 7 классе осуществляется в рамках базового курса и рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

### Используемый учебно-методический комплект

Для реализации программного содержания в учебном процессе использованы следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2014.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2018.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую* часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная* часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений выделено время как в процессе уроков.

Данная программа подразумевает классно-урочную систему организации учебного процесса с системой консультаций, самостоятельной работы обучающихся с использованием современных компьютерных технологий. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является *оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков*. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической

подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе  
«Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.  
По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

## В состав УМК входят

- Учебник – *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2014;
- *Лях, В. И.* Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2014.
- Рабочая программа на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича, (М.: «Просвещение», 2012 г.).

## Электронные ресурсы

- <http://www.ege.edu.ru/>
- <http://pedsovet.ru/>
- <https://kopilkaurokov.ru/>
- <https://multiurok.ru/>
- <http://spo.1september.ru/urok/>
- <http://www.olympic.ru/>
- <http://news.sportbox.ru/>
- <https://pedportal.net/>
- <http://www.gto.ru/>

## Предполагаемые предметные результаты

В результате изучения программы «Физическая культура» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты** - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;



- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты** – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

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. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

### **Формы и порядок текущего контроля**

Текущий контроль осуществляется на каждом уроке в форме опроса, проверки домашнего задания, контрольных и тестов в течение года. Форма учета достижений обучающихся – урочная деятельность, а также внеурочная деятельность: участие в конкурсах, олимпиадах, творческих мероприятиях, соревнованиях.

### **Критерии оценивания обучающихся по формам работ**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся</p> <p>не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

## Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

### Технологии организации современного урока по физической культуре

- «Сингапурская технология».
- «Перевернутый класс»
- «Геймификация»
- «Сторителлинг»

**Использование предметно-**





(1 урок)

№ занятия по плану	Дата по плану	Тема занятия	Формы работы
13		Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости.	Бабушкин сад». 1878 год написания картины. Художник- Василий Дмитриевич Поленов. Обсуждение пользы ходьбы на свежем воздухе, как фактор влияющий на развитие выносливости.

**Применение технологий организации современного урока (1 урок)**

№ занятия по плану	Дата по плану	Тема занятия	Современная технология
85		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости.	«Сторителлинг»

**Распределение учебного времени и реализации программного материала по физической культуре 7 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс VII
1	<b>Базовая часть</b>	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	<b>Вариативная часть</b>	27
2.1	Баскетбол	27

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1. Естественные основы.**

*7 класс.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

*7 класс.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

*7 класс.* Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

### **1.4. Приемы закаливания.**

*7 класс.* Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### ***Волейбол***

*7 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### ***Баскетбол***

*7 класс.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

Техника безопасности во время занятий.

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*7 класс.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.8. Кроссовая подготовка.**

*7 класс.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## **2. Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
Выносливость	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, слитно.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

**Задачи** физического воспитания учащихся 7 классе направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

### **Корректировка программы**

**Количество часов в соответствии с календарным учебным графиком 101** (всего в соответствии с учебным планом 102). В рабочей программе меньше на \_\_\_ час за счёт объединения изучаемых тем.

## Календарно-тематическое планирование

### 7 класс

№ п/п	Дата		Тема урока	Виды, формы контроля
	План	Факт		
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>				
1			Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Челночный бег.	Работа на уроке.
2			Высокий старт. Встречные эстафеты. Челночный бег.	Работа на уроке.
3			Высокий старт. Линейная эстафета. Челночный бег.	Работа на уроке.
4			Высокий старт. Линейная эстафета. Челночный бег.	Работа на уроке.
5			Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	Работа на уроке.
6			Прыжок в длину. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	Работа на уроке.
7			Прыжок в длину. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	Работа на уроке.
8			Прыжок в длину. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	Работа на уроке.
9			Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Работа на уроке.
10			Бег (1500 м). Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Работа на уроке.
11			Бег (1500 м). Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Работа на уроке.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>				
12			Инструктаж по технике безопасности. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	Работа на уроке.
13			Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Работа на уроке.
14			Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Работа на уроке.
15			Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Работа на уроке.

16			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием.	Работа на уроке.
17			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием.	Работа на уроке.
18			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием.	Работа на уроке.
19			Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий.	Работа на уроке.
20			Бег (2000 м). Развитие выносливости.	Работа на уроке.
<b>Гимнастика (18 ч)</b>				
21			Инструктаж по технике безопасности. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом.	Работа на уроке.
22			Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом	Работа на уроке.
23			Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом	Работа на уроке.
24			Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом	Работа на уроке.
25			Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке.	Работа на уроке.
26			Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом Подтягивания в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке.	Работа на уроке.
27			Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивание в висячем положении.	Работа на уроке.
28			Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь».	Работа на уроке.
29			Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь».	Работа на уроке.
30			Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь».	Работа на уроке.
31			Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь».	Работа на уроке.

32			Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь».	Работа на уроке.
33			Выполнение опорного прыжка. Общеразвивающие упражнения с обручем.	Работа на уроке.

34			Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в два приема.	Работа на уроке.
35			Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в два приема.	Работа на уроке.
36			Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в два приема.	Работа на уроке.
37			Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в два приема.	Работа на уроке.
38			Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в два приема.	Работа на уроке.
39			Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Работа на уроке.
40			Игра по упрощенным правилам.	Работа на уроке.
41			Игра по упрощенным правилам.	Работа на уроке.
42			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Работа на уроке.
43			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Работа на уроке.
44			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Работа на уроке.
45			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Работа на уроке.
46			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Работа на уроке.

47			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая	Работа на уроке.
----	--	--	---	------------------



			подача мяча.	
48			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Работа на уроке.
49			Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Работа на уроке.
50			Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Работа на уроке.
51			Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером	Работа на уроке.
52			Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Работа на уроке.
53			Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Работа на уроке.
54			Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Работа на уроке.
55			Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Работа на уроке.
56			Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Работа на уроке.
57			Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	Работа на уроке.
58			Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	Работа на уроке.
59			Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	Работа на уроке.

60			Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	Работа на уроке.
----	--	--	--	------------------

61			Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	Работа на уроке.
62			Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	Работа на уроке.
63			Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	Работа на уроке.
64			Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Правила баскетбола.	Работа на уроке.
65			Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв.	Работа на уроке.
66			Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв.	Работа на уроке.
67			Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв.	Работа на уроке.
68			Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв.	Работа на уроке.
69			Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв.	Работа на уроке.

70			Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв.	Работа на уроке.
----	--	--	---	------------------

71			Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв.	Работа на уроке.
72			Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв.	Работа на уроке.
73			Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Работа на уроке.
74			Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Работа на уроке.
75			Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Работа на уроке.
76			Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Работа на уроке.
77			Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Работа на уроке.
78			Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Работа на уроке.
79			Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Работа на уроке.
80			Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Работа на уроке.
81			Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Работа на уроке.

82			Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Работа на уроке.
----	--	--	--	------------------

83			Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Работа на уроке.
<b>Кроссовая подготовка (9 ч)</b>				
84			Инструктаж по технике безопасности. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Работа на уроке.
85			Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Работа на уроке.
86			Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о ритме упражнения.	Работа на уроке.
87			Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Работа на уроке.
88			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. Понятие об объеме упражнения.	Работа на уроке.
89			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.	Работа на уроке.
90			Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры.	Работа на уроке.
91			Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	Работа на уроке.
92			Бег (2000 м). Спортивные игры.	Работа на уроке.
<b>Легкая атлетика(10 ч)</b>				
93			Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Бег по дистанции. Эстафеты. Челночный бег.	Работа на уроке.
94			Высокий старт. Бег по дистанции. Эстафеты. Челночный бег.	Работа на уроке.
95			Высокий старт. Бег по дистанции. Эстафеты. Челночный бег. Правила соревнований.	Работа на уроке.
96			Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафеты. Челночный бег. Правила соревнований.	Работа на уроке.
97			Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	Работа на уроке.
98			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность.	Работа на уроке.
99			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность.	Работа на уроке.

100			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность.	Работа на уроке.
-----	--	--	--	------------------



101			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность.	Работа на уроке.
102			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность.	Работа на уроке.

№ п/п	Тема урока	Контроль
1	Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Челночный бег.	Ур.
2	Высокий старт. Встречные эстафеты. Челночный бег.	Ур.
3	Высокий старт. Линейная эстафета. Челночный бег.	Ур.
4	Высокий старт. Линейная эстафета. Челночный бег.	Ур.
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	Ур.
6	Прыжок в длину. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	Ур.
7	Прыжок в длину. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	Ур.
8	Прыжок в длину. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	Ур.
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Ур.
10	Бег (1500 м). Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Ур.
11	Бег (1500 м). Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Ур.
12	Инструктаж по технике безопасности. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	Ур.
13	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Ур.
14	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Ур.

15	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Ур.
16	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.	Ур.
17	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.	Ур.
18	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.	Ур.
19	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий.	Ур.
20	Бег (2000 м). Развитие выносливости.	Ур.
21	Инструктаж по технике безопасности. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом.	Ур.
22	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом.	Ур.
23	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом	Ур.
24	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом	Ур.
25	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Ур.
26	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Ур.
27	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	Ур.
28	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь».	Ур.
29	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь».	Ур.
30	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь».	Ур.
31	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь».	Ур.
32	Опорный прыжок способом «согнув ноги». Прыжок способом «ноги врозь».	Ур.
33	Выполнение опорного прыжка. Общеразвивающие упражнения с обручем.	Ур.
34	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в два приема.	Ур.

35	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в два приема.	Ур.
36	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в два приема.	Ур.
37	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в два приема.	Ур.
38	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. Лазание по канату в два приема.	Ур.
39	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Ур.
40	Игра по упрощенным правилам.	Ур.
41	Игра по упрощенным правилам.	Ур.
42	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Ур.
43	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Ур.
44	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Ур.
45	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Ур.
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Ур.
47	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	Ур.
48	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Ур.
49	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Ур.
50	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Ур.
51	Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером	Ур.

52	Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Ур.
53	Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Ур.
54	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Ур.
55	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Ур.
56	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Ур.
57	Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	Ур.
58	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	Ур.
59	Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	Ур.
60	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	Ур.
61	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	Ур.
62	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	Ур.
63	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	Ур.
64	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Правила баскетбола.	Ур.
65	Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв.	Ур.
66	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв.	Ур.



82	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Ур.
83	Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	Ур.
84	Инструктаж по технике безопасности. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Ур.
85	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Ур.
86	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие о ритме упражнения.	Ур.
87	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	Ур.
88	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий	Ур.
	нашагиванием. Понятие об объеме упражнения.	
89	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием.	Ур.
90	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры.	Ур.
91	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	Ур.
92	Бег (2000 м). Спортивные игры.	Ур.
93	Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Бег по дистанции. Эстафеты. Челночный бег.	Ур.
94	Высокий старт. Бег по дистанции. Эстафеты. Челночный бег.	Ур.
95	Высокий старт. Бег по дистанции. Эстафеты. Челночный бег. Правила соревнований.	Ур.
96	Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафеты. Челночный бег. Правила соревнований.	Ур.
97	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	Ур.
98	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность.	Ур.
99	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность.	Ур.
100	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность.	Ур.
101	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность.	Ур.
102	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность.	Ур.