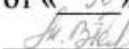



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 г. Майского»**
Муниципальнэщэныгэуэху щіаплэ «Щэныгэкурытлуэху щіаплэ №5
Майкьалэ»
Майский шахарны муниципальный билимбергенучереждениясыны
«Орта билимбергенбешенчиномерни школу»

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО учителей
ХЭЦ, ОБЖ и физической
культуры
Протокол № 1
от « 30 » 08 2022 г.
 В.А. Темрокова

ПРИНЯТО
зам. директора по УМР
 М.В. Денисенко
« 30 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МКОУ СОШ № 5
г. Майского
Приказ № 192-ОД
« 30 » 08 2022 г.

 Т.М. Корнейчук

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

7 КЛАСС

**Разработана
Темроковой В.А.
(ФИО)
учителем физической культуры
(предмет)**

г. Майский

2022-2023 учебный год

Содержание рабочей программы.

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 описание места учебного предмета в учебном плане.....	3
1.2 учебно-методический компонент.....	3
1.3 планируемые результаты освоения предмета.....	3
1.4 формы контроля.....	6
2. Содержание тем учебного предмета «Физическая культура».....	7
3. Календарно-тематическое планирование.....	12

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Примерной основной образовательной программы основного общего образования и основной образовательной программы основного общего образования МКОУ СОШ №5 г. Майского.

1.1 Описание место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недели).

1.2 В ходе реализации программы используется учебно-методический комплект.

Физическая культура, 5-7 класс: учебник для общеобразовательных организаций; под ред. М.Я. Виленского М.Я. -11-е изд.-М.: Просвещение, 2021г. Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9классы» (автор - В.И. Лях.).

1.3 Планируемые результаты освоения предмета.

Личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ошибок во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ошибках во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять

способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

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 школьников, 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;

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши);

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 и подвижную цель;

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);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

1.4 Формами текущего контроля успешного обучающегося являются:

Одной из основных форм контроля по физической культуре является сдача контрольных нормативов. Однако, на уроки и при выполнении домашних заданий присутствует и такие формы контроля, как письменная проверка и устная проверка.

Формы письменной проверки:

письменная проверка - это письменный ответ обучающегося на один

или систему вопросов (заданий). К письменным ответам относятся: домашние, письменные ответы на вопросы теста; рефераты, доклады.

Формы устной проверки:

устная проверка - это устный ответ обучающегося на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, зачет.

Комбинированная проверка предполагает сочетание письменных и устных форм проверок.

При проведении контроля качества освоения содержания учебных программ, обучающихся могут использоваться информационно - коммуникационные технологии.

2. Содержание тем учебного предмета «Физическая культура».

№ п/п	Виды программы материала	Кол-во часов	Контрольная работа	Практическая работа	Воспитательный аспект	ЦОР
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе занятий			воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности. воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей	https://resh.edu.ru/ https://fizkulturan.a5.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
2	Легкая атлетика.	18	5	13	формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья,	https://resh.edu.ru/ https://easyen.ru/load/fizicheskaja-kultura/ fizkultura/144

					<p>навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность</p>	<p>https://fizcultura.ucoz.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</p>
3	Баскетбол.	16	4	12	<p>формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи.</p>	<p>https://resh.edu.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru https://fizkulturan.a5.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</p>
4	Волейбол.	14	3	11	<p>Формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. воспитание честности, доброты,</p>	<p>https://resh.edu.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</p>

					милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи.	
5	Гимнастика с элементами акробатики.	6	2	4	<p>формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.</p>	https://resh.edu.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru https://fizkulturan.a5.ru/
6	Кроссовая подготовка.	8	2	6	<p>формирование физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.</p> <p>формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе</p>	https://resh.edu.ru/ https://fizcultura.ucoz.ru https://fizkulturan.a5.ru/
7	Футбол.	6	2	4	формирование физических	https://resh.edu.ru/

					способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях. воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи	https://fizcultura.ucoz.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii
	Итого:	68	18	50		

1.Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

2. Легкая атлетика.

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 и высокий старт. 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». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег 3*10м. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание

рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения сидя. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

2. Баскетбол.

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. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

3. Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.

4. Гимнастика с элементами акробатики.

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, седь (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 вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине. Строевой шаг. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища.

5. Кроссовая подготовка.

Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.

Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Правила соревнований по кроссовому бегу. Бег по пересеченной местности 1000м, бег на длинные дистанции 1500м.

6. Футбол.

Краткая характеристика вида спорта.

Техника безопасности: история футбола; основные правила игры в футбол; основные приёмы игры в футбол; подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Удары по мячу серединой подъёма. Остановка летящего мяча серединой подъёма.

3. Календарно- тематическое планирование.

№	Название раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата факту			Корректировка
					7 А	7 Б	7 В	
Легкая атлетика 18 часов.								
1		Вводный урок. История лёгкой атлетики. Техника безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения	1					
2		Ознакомление с техникой спринтерского бега. Высокий старт от 15до 30м. Без 30м. Специальные беговые упражнения. Беседа: « Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России».	1					
3		Обучение технике спринтерского бега. Бег с ускорением от 30 до 50м. Бег 30м. Специальные беговые упражнения. Беседа: «Роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системе физического воспитания и спорта»	1					
4		Закрепление техники спринтерского бега. Скоростной бег до 50м. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1					
5		Контроль техники спринтерского бега. Бег на результат 60м. Беседа : Выдающиеся советские и российские олимпийцы».	1					
6		Ознакомление с техникой эстафетного бега. (4*60м; 3*50м). Правила передачи эстафеты. Беседа: «Допинг».	1					

7		Обучение технике эстафетного бега .Развитие скоростных качеств спорт и спортивная подготовка .Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Подвижная игра «Русская лапта».	1					
8		Закрепление техники эстафетного бега. (4*60м; 3*50м). Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Русская лапта». Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1					
9		Контроль техники эстафетного бега. (4*60м; 3*50м). Развитие скоростных качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1					
10		Ознакомление с техникой прыжка в длину с 11-11 шагов разбега, способом «согнув ноги». Терминология прыжков в длину. Правила соревнований.	1					
11		Обучение технике прыжка в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1					
12		Закрепление техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1					
13		Контроль техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Русская лапта».	1					
14		Ознакомление с техникой метания мяча с места в	1					

		горизонтальную и вертикальную цель(1*1м) с 5-6м. Терминология метания. Техника безопасности во время метания. Челночный бег 3*10м						
15		Обучение технике метания мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с 5-6м. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Русская Лапта». Беседа: «Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений». Челночный бег 03*10м	1					
16		Закрепление техники метания мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м). Контроль челночного бег 3*10м.	1					
17		Контроль техники метания мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м) с 5-6м. Обучение технике метания мяча с разбега на дальность(коридор5-6м) .	1					
18		Закрепление и контроль техники метания мяча с разбега на дальность (коридор 5-6м). Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Русская Лапта». Подведение итогов.	1					
Спортивные игры: Баскетбол 16 часов.								
19		Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. История баскетбола. Основные правила игры. Правила игры в баскетбол.	1					
20		Ознакомление с техникой ведения мяча с изменением	1					

		направления и скорости движения. Развитие координационных способностей.						
21		Обучение технике ведения мяча с изменением направления и скорости движения. Развитие координационных способностей.	1					
22		Закрепление техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения. Беседа «Профилактика травматизма на уроках баскетбола». Развитие координационных способностей.	1					
23		Контроль техники ведения мяча с изменением направления и скорости движения. Развитие координационных способностей.	1					
24		Ознакомление с техникой ловли и передачи мяча двумя руками сверху Беседа: «Как правильно дышать при различных физических нагрузок».	1					
25		Обучение технике ловли и передачи мяча двумя руками сверху. Развитие физических качеств.	1					
26		Закрепление техники ловли и передачи мяча. Развитие физических качеств. Учебная игра.	1					
27		Контроль техники ловли и передачи мяча. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Развитие физических качеств. Беседа: «Режим дня, его основное содержание и правила планирования». Развитие физических качеств.	1					
28		Ознакомление с техникой броска после бега и ловли мяча. Выбивание и вырывание мяча. Учебная	1					

		игра.						
29		Обучение технике броска после бега и ловли. Беседа «Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур». Игра в мини-баскетбол.	1					
30		Закрепление техники броска после бега и ловли мяча. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол.	1					
31		Контроль техники броска после бега и ловли мяча. Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. Подведение итогов.	1					
32		Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).	1					
33		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок.	1					
34		Учебная игра по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола. Подведение итогов.	1					
Спортивные игры: Волейбол 14 часов.								
35		Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	1					
36		Ознакомление с техникой передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Развитие координационных способностей.	1					
37		Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Терминология волейбола. Развитие координационных способностей.	1					
38		Закрепление техники передачи мяча двумя руками	1					

		сверху в прыжке. Развитие координационных способностей.						
39		Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Развитие координационных способностей. Профилактика травматизма на уроках волейбола.	1					
40		Ознакомление с техникой прямого нападающего удара. Ору на развитие мышц туловища.	1					
41		Обучение технике прямого нападающего удара. Ору на развитие мышц туловища. Игра в мини-волейбол.	1					
42		Закрепление техники прямого нападающего удара. Ору на развитие мышц туловища. Игра в мини-волейбол.	1					
43		Контроль техники прямого нападающего удара. Ору на развитие мышц туловища. Игра в мини-волейбол..	1					
44		Ознакомление с техникой нижней прямой подачи мяча через сетку. СПУ в движении. Игра в мини-волейбол.	1					
45		Обучение технике прямой нижней подачи мяча через сетку. СПУ в движении. Игра в мини-волейбол.	1					
46		Закрепление техники нижней прямой подачи мяча через сетку. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей.	1					
47		Контроль техники нижней прямой подачи мяча через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей.	1					
48		Подведение итогов. Учебная игра. Развитие	1					

		координационных способностей.						
Гимнастика с элементами акробатики 6 часов.								
49		Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Освоение строевых упражнений (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении). Стойка на лопатках. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1					
50		Ознакомление с техникой кувырка вперед, назад. Освоение строевых упражнений. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Два лагеря»	1					
51		Обучение технике кувырка вперед, назад. Освоение строевых упражнений. Беседа: «Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпауз), их значения для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности». Эстафеты. ОРУ на месте.	1					
52		Закрепление техники кувырка вперед, назад. Развитие координационных способностей. Ознакомление с техникой акробатического элемента «Мост» из положения лежа на спине. ОРУ в движении.	1					

		Подвижная игра «Челнок».					
53		Контроль техники кувырка вперед, назад. Обучение технике акробатического элемента «Мост» из положения лежа на спине. ОРУ с мячами. Развитие координационных способностей. Подвижная игра. «Смена капитанов».	1				
54		Закрепление и контроль техники акробатического элемента «Мост» из положения лежа на спине. ОРУ в движении. Эстафеты с обручем. Подведение итогов четверти.	1				
Кроссовая подготовка 8 часов.							
55		Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Ознакомление с техникой бега по пересеченной местности 1000м.ОРУ на развитие выносливости.	1				
56		Обучение технике бега по пересеченной местности 1000м. ОРУ на развитие выносливости. Правила соревнований по кроссовому бегу.	1				
57		Закрепление техники бега по пересеченной местности 1000м. ОРУ на развитие выносливости. Правилами профилактики травматизма	1				
58		Контроль техники бега по пересеченной местности 1000м. Ору на развитие выносливости.	1				
59		Ознакомление с техникой бега на длинные дистанции 1500. ОРУ на развитие выносливости. Требованиям безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения	1				

		самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).						
60		Обучение технике бега на длинные дистанции 1500м. ОРУ на развитие выносливости.	1					
61		Закрепление техники бега на длинные дистанции 1500м. ОРУ на развитие выносливости.	1					
62		Контроль техники бега на длинные дистанции 1500м .ОРУ на развитие выносливости.	1					
Спортивные игры: Футбол 6 часов.								
63		История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Ознакомление с техникой удара по мячу серединой подъема. Развитие физических качеств.	1					
64		Обучение технике удара по мячу серединой подъема. Развитие физических качеств.	1					
65		Закрепление техники удара по мячу серединой подъема. Развитие физических качеств. Беседа: «Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека».	1					
66		Контроль техники удара по мячу серединой подъема. Развитие физических качеств. Ознакомление с техникой остановки летящего мяча серединой подъема.	1					
67		Обучение технике остановки летящего мяча серединой подъема. Игра по	1					

		упрощённым правилам.						
68		Закрепление и контроль техники остановки летящего мяча серединой подъема. Игра по упрощённым правилам. Подведение итогов.	1					