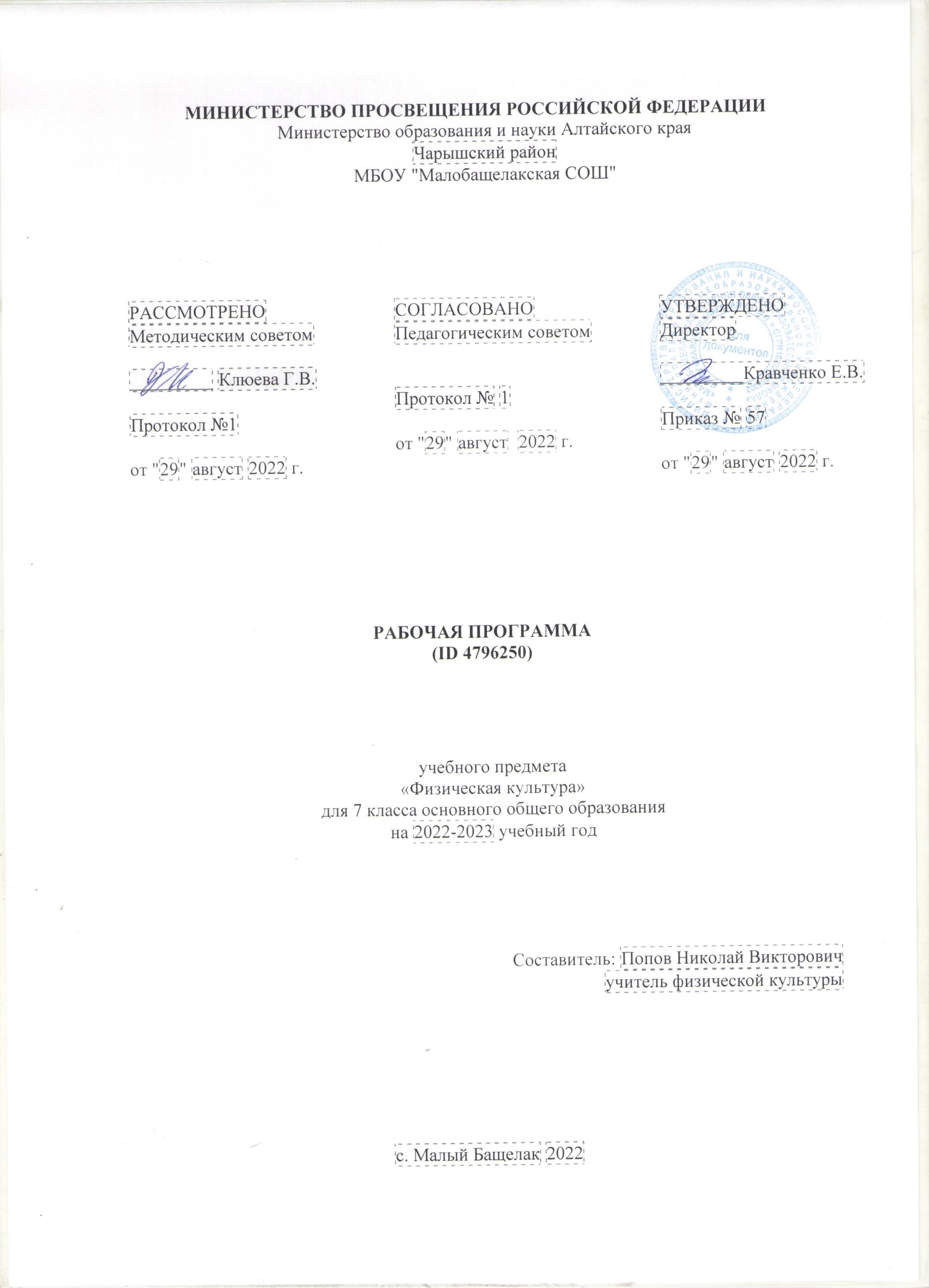
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре в 7 классе составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (2021г.), Примерной учебной программой по физической культуре основного общего образования. Примерной рабочей программы Министерства просвещения РФ для общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура».

**Цель:**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

- воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

- усиление мотивационной составляющей учебного предмета и подготовка школьников к выполнению комплекса ГТО.

**Характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью является здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представлены в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитании личности гражданина;

- Законе «Об образовании»;

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности РФ до 2020г;

- примерной программе начального общего образования;

- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

**Место учебного предмета в учебном плане**

**Изучение** учебного предмета «Физическая культура» представляет распределение учебных часов в соответствии с содержанием Основной общеобразовательной программы основного общего образования МБОУ «Малобащелакская СОШ» по предмету «Физическая культура». Планирование рассчитано на изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе в объеме 68 часа (2 часа в неделю). Структура и содержание учебно-тематического планирования соответствует содержанию и структуре УМК «Физическая культура» для 7 класса.

**Планируемые результаты обучения**

**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 куль турой 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;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- 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;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- 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 и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**Метапредметные**

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;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- 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 ушибов 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 ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Предметные**

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 со временных 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;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздорови тельный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

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

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

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

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

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

- 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.

**Содержание учебного предмета**

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. Ведение дневника по физической культуре. 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.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разучен ных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее ос военными способами.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». 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.

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1.примерная рабочая программа Министерства просвещения Р.Ф. по предмету «Физическая культура» 5-9 классы.

2. Учебник Физическая культура. 5-7 классы /Под редакцией М.Я. Виленского. М.Просвещение 2002г.

3. М.Я. Виленский. Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 классы. М.Просвещение 2014г.

4. В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы М. Просвещение 2014

Тематическое планирование по физической культуре в 7 классе

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | | Кол-во часов | Элементы содержания | Электронный образовательный ресурс | Дата по плану | Дата по факту |
| Знания 4 часа | | | | | |  |  |
| 1-2 | Знания о  физической культуре. | | 2 | 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. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 3-4 | Способы самостоятельной деятельности. | | 2 | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| Легкая атлетика 11 часов | | | | | |  |  |
| 5 | | Беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. | 1 | Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках ф.к. Овладение техникой спринтерского бега. История физической культуры. Разучивают бег с максимальной скоростью с низкого старта по учебной дистанции в 30 м. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 6 | | Бег с преодолением препятствий способами «наступание». | 1 | Основные фазы движения и определяют их технические сложности. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 7 | | Прыжковый бег. Эстафетный бег. | 1 | Техника выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации. Техника выполнения передачи эстафетной палочки во время бега по дистанции и техника скоростного бега с высокого старта. Отличительные признаки при начальной фазе бега. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 8 | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с  разбега способом «согнув ноги». Прыжка в длину с 7-9 шагов. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 9 | | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 | Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжка в высоту с 3-5 шагов. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 10 | | Метание малого мяча по движущейся мишени. | 1 | Овладение техникой метания теннисного и малого мяча в движущуюся мишень. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 11 | | Метание малого мяча катящегося с  разной скоростью мишени. | 1 | Овладение техникой метания мяча в катящуюся с  разной скоростью мишень. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 12 | | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. | 1 | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта. Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 13 | | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. | 1 | Разучивают стартовое и финишное ускорение. Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 14 | | Развитие скоростных способностей | 1 | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением. История зарождения олимпийского движения. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 15 | | Овладение организаторскими умениями. | 1 | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
|  | | Баскетбол 12 часов | | | |  |  |
| 16 | | Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. | 1 | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 17 | | Передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 18 | | «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. | 1 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 19 | | «Ведение баскетбольного мяча. | 1 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 20 | | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. | 1 | Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3.60м | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 21 | | Индивидуальная техника защиты. | 1 | Вырывание и выбивание мяча. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 22 | | Передача и ловля мяча после отскока от  пола | 1 | Техника ловли мяча после отскока от пола и разучивание её в парах. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 23 | | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. | 1 | Технику броска и самостоятельное освоение этой техники по фазам и в полной координации. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 24-25 | | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. | 2 | Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Определение фаз движения и особенности их технического выполнения. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 26-27 | | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 2 | Дальнейшее обучение техники движений. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
|  | | Футбол 9 часов | | | |  |  |
| 28 | | Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности. | 1 | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы, подвижные игрыдля освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 29 | | Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. | 1 | Техника коротких средних и длинных передач мяча. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 30 | | Тактические действия при выполнении углового удара. | 1 | Совершенствование техники и тактических действий при выполнении углового удара. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 31 | | Тактические действия при выполнении вбрасывания мяча. | 1 | Тактические действия и техника выполнения вбрасывания мяча. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 32 | | Вбрасывания мяча из-за боковой линии. | 1 | Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 33 | | Обводка мячом ориентиров. | 1 | Разучивают технику обводки учебных конусов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 34 | | Освоение тактики игры. Правила игры. | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 35-36 | | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 2 | Игра по упрощённым правилам. Дальнейшее закрепление техники. Самонаблюдение и самоконтроль. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
|  | | Лыжная подготовка 10 часов | | | |  |  |
| 37 | | Краткая характеристика вида спорта. Инструктаж по техники безопасности. | 1 | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 38-39 | | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Основная стойка лыжника. | 2 | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Органы чувств. Движение по дистанции. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 40 | | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 41-42 | | одновременный одношажный ход. | 2 | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. Движение по дистанции. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 43-44 | | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». | 2 | Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону. Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 45 | | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 | Техника подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 46 | | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. | 1 | Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона; |  |  |  |
|  | | Гимнастика 10 часов | | | |  |  |
| 47 | | Гимнастика. Спортивно- оздоровительная деятельность. Инструктаж по техники безопасности. | 1 | История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Роль и значение спортивно- оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 48 | | Акробатическая комбинация Кувырок вперёд в группировке. | 1 | Техника выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появление ошибок и причин их появления. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 49 | | Кувырок назад в группировке | 1 | Кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 50 | | Кувырок вперёд ноги «скрёстно» | 1 | Кувырок вперёд ноги «скрёстно» по фазам и в  полной координации. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 51 | | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 | Описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения. Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках. Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по  фазам движения и в полной координации. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 52 | | Опорный прыжок на гимнастического козла | 1 | Техника выполнения прыжка с выделением фаз движений. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 53 | | Расхождение на гимнастической скамейке в  парах | 1 | Техника расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 54 | | Стойка на голове с опорой на руки (мальчики)  Комплекс упражнений степ аэробики | 1 | Комплекс упражнений степ аэробики включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в  среднем и высоком темпе (девочки). Техника выполнения стойки на голове с опорой на руки (мальчики). | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 55 | | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 | Техника выполнения упражнений и комбинаций на низкой гимнастической перекладине. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 56 | | Гимнастика. Овладение организаторскими умениями | 1 | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений. |  |  |  |
|  | | Волейбол 10 часа | | | |  |  |
| 57 | | Волейбол. Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности . | 1 | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры. Правила технике безопасности. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 58 | | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек волейболиста. | 1 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 59 | | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу. | 1 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в  парах). | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 60 | | Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху. | 1 | Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в  парах). | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 61 | | Волейбол. Развитие координационных способностей. | 1 | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 62 | | Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову. | 1 | Техника передачи мяча через сетку за голову, её основные элементы, особенности технического выполнения. Техника передачи мяча за голову стоя на месте и с  поворотом на 180° (обучение в парах); | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 63 | | Верхняя прямая подача мяча | 1 | Верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Закрепление техники прямой верхней подачи мяча. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 64-65 | | Освоение техники прямого нападающего удара. | 2 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёрам. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
| 66 | | Правила игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |  |  |
| Спорт. ГТО 2 часа | | | | | |  |  |
| 67-68 | | Учебно-тренировочные занятия. | 2 | Физическая подготовленность и нормативные требования комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к сдаче нормативов и испытаний комплекса ГТО. | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |
|  | |  |  |  | <https://uchitelya.com/fizkultura/> |  |  |