

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СТАРОМАЙНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1

Муниципального образования «Старомайнский район»

Ульяновской области

«Рассмотрено»

на заседании МО»

Протокол № 1
от «26» августа 2021г
Руководитель ШМО

«Согласовано»

Заместитель
директора по УВР
МБОУ «Старомайнская средняя
школа № 1»

М.Г. Зеленикина
«27» августа 2021 года

«Утверждаю»

Директор
МБОУ «Старомайнская средняя
школа № 1» _____
Н.Н. Рыжова
Приказ № 32/2-ОД
от «27» августа 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: физическая культура

Класс: 7

Уровень общего образования: Основное общее образование

Учитель: Шаммасова Л.В., соответствие занимаемой должности

Срок реализации программы: 2021-2022 г. учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 105 часов в год; в неделю 3 час.

Планирование составлено на основе: программы: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы» (В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2013.-104 с.) рекомендована Министерством образования и науки Российской Федерации

Учебник: М.Я. Виленский , И.М. Туревский Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2013 год; рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации

Рабочую программу составила _____ Шаммасова Л.В.

(подпись) (расшифровка подписи)

Рассмотрено на заседании

педагогического совета школы,

протокол № 1 от «30» августа 2021 года

р.п. Старая Майна

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основании следующих документов:

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования.
2. Примерной основной образовательной программы основного общего образования.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия по учебнику М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразовательной организации / В.И. Лях.- 5-е изд.- М.: Просвещение, 2016.
4. Учебного плана МБОУ «Старомайнская средняя школа № 1».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.14 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями).
6. Положение о рабочей программе МБОУ «Старомайнская средняя школа № 1»
- Лисицкая Т.С. Обучение в 7 классе по учебнику «Физическая культура» Т.С. Лисицкой, Л.А.Новиковой: программа, методические рекомендации, поурочные разработки. – М.: Астрель, 2012.

- Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова Физическая культура. Спортивный дневник школьника 7 класс.

Предмет « Физическая культура» в основной школе входит в предметную область « Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Программа адресована обучающимся седьмых классов общеобразовательных школ.

Основные содержательные линии курса:

- «Основы знаний о физической культуре»
- «Лёгкая атлетика»
- «Гимнастика с основами акробатики»
- «Лыжная подготовка»
- «Подвижные игры»

Планируемые результаты изучения учебного курса

Личностные:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической

культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать

физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

К концу 7 класса

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка, характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах(перекладина, брусся, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения(бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССОВ

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12
1 урок	Первичный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, л/атлетика, оказание первой помощи. Скоростной бег, ускорение 30-40 м 3-4 повтора.	1
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения) и на результат	1
4 урок	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	1
5 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
6 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения) на результат	1
7 урок	Прыжки в длину с разбега, «согнув ноги» 7-9 шагов разбега (обучение) .Стартовые ускорения (4-5 повторений) 10-15 м	1
8 урок	Бег на 1000 метров без учета времени	1
9 урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	1
10 урок	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд	1
11 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1

12 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ФУТБОЛ</i>		8
13-14 урок	Изучение Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	2
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча	1
16 урок	Ведение мяча, отбор мяча	1
17 урок	Закрепление: Комбинации из освоенных элементов игры в футбол	1
18 урок	Двусторонняя игра в футбол	1
19 урок	Игра в футбол по основным правилам	1
20 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии	1
<i>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</i>		6
21 урок	Высокий старт, бег с ускорением до 40-60 метров	1
22 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы): Обучение с 3-5 шагов разбега	1
23 урок	Бег на 60 метров на результат	1
24 урок	Бег на 500 м (д) 800 м (м)	1
25 урок	Метание м/мяча (150 г) в цель с10-12м	1
26 урок	Метание м/мяча (150) на дальность с 5-6 шагов разбега. Обучение	1
<i>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ</i>		8
27 урок	Обучение, закрепление, Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1
28 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча, игровое задание 2*1	1
29 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении, игровое задание 3*1.	1
30 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	1

31 урок	Броски в кольцо двумя руками с места на технику выполнения.	1
32 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении, игровое задание 3*2	1
33 урок	Обучение, Вырывание, выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3*3.	1
ГИМНАСТИКА		18
34 урок	Инструктаж по технике безопасности на уроке гимнастики с основами акробатики. Профилактика травматизма. Строевая подготовка.	1
35 урок	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Строевые упражнения.	1
36 урок	Висы, согнувшись и прогнувшись, подтягивание в виси (м), смешанные висы подтягивание из виси лежа (д).	1
37 урок	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжок, ноги врозь(козел в ширину 80-100 см.)	1
38 урок	Изучение самостраховок. Закрепление кувырка вперед.	1
39 урок	Изучение стойке на лопатках. Закрепление два кувырка вперед слитно.	1
40 урок	Закрепление кувырка назад, самостраховка.	1
41 урок	Обучение, закрепление. Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки)	1
42 урок	Обучение, закрепление. Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	1
43 урок	Закрепление. Лазание по канату, по гимнастической лестнице на количество повторений	
44 урок	Общеразвивающие упражнения с предметами на осанку.	1
45 урок	Прыжки с пружинного гимнастического моста в глубину.	1
46 урок	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1
47 урок	Упражнения с партнером на гибкость.	1
48 урок	Гимнастические упражнения на брусьях.	1
49 урок	Гимнастические упражнения на перекладине.	1

50 урок	Смешанные висы (д), висы согнувшись и прогнувшись(м)	1
<i>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</i>		<i>18</i>
51 урок	Повторный инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Профилактика травматизма и обморожения. Подбор инвентаря лыж, палок, батинок.	1
52 урок	Освоение техники попеременного двухшажного хода с палками и без.	1
53 урок	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с палками и без.	1
54 урок	Освоение техники подъема «полужёлочкой»	1
55 урок	Закрепление техники подъема «полужёлочкой»	1
56 урок	Закрепление техники торможения «Плугом». Катание с горки.	1
57 урок	Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом. Эстафеты на лыжах.	1
58 урок	Изучение одновременного бесшажного хода на месте без лыж и в движении на лыжах.	1
59 урок	Закрепление одновременного бесшажного хода соревновательным методом. «Кто дальше проедит за 10 отталкиваний руками».	1
62-63 урок	Прохождение дистанции 2 км одновременным бесшажным ходом. Повороты переступанием. Катание с пологой горки.	2
64-65 урок	Подъем «полужёлочкой», торможение «плугом».	2
66-67 урок	Попеременный двухшажный ход в сочетании с одновременным бесшажным ходом на дистанции 2 км.	2
68-69 урок	Зачетный урок по технике выполнения попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.	2
70 урок	Прохождение дистанции 3 км изученными лыжными ходами.	1
<i>СПОРТИВНАЯ ИГРА БАСКЕТБОЛ</i>		<i>8</i>
71-72 урок	Закрепление штрафного броска. Повторение приёмов передач двумя руками в движении. Учебная игра.	2
73 урок	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Игра 3*3.	1

74 урок	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
75 урок	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления.	1
76 урок	Броски одной и двумя руками с места и в движении с сопротивлением.	1
77 урок	Закрепление технике передачи в движении и на месте. Игра в баскетбол.	1
78 -79 урок	Закрепление технике ведению мяча с различной скоростью и высотой. Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Игра в баскетбол.	2
80 урок	Закрепление технике ведению мяча и бросков в кольцо с различных мест. Учебная игра.	1
81 урок	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости.	1
82 урок	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без мяча.	1
<i>ВОЛЕЙБОЛ</i>		8
83 урок	Изучение игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола	1
84 урок	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, и спиной вперед.	1
85 урок	Подвижные игры «Мяч с 4-х сторон», «пионербол».	1
86 урок	«Пионербол» с элементами волейбола	1
87 урок	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
88 урок	Передача мяча над собой на месте и паре, тоже через сетку.	1
89 урок	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
90 урок	Игра и игровые задания ограниченным числом игроков 2*2,3*3.	1
<i>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</i>		12
91 урок	Разучивание техники прыжка в высоту с4-5 шагов	1
92 урок	Закрепление техники прыжка в высоту с4-5 шагов	1
93 урок	Разучивание челночного бега 3x10м	1
94 урок	Закрепление челночного бега 3x10м	1

95 урок	Совершенствование челночного бега 3x10м	1
96 урок	Разучивание метание мяча в цель	1
97 урок	Закрепление и совершенствование метание мяча в цель	1
98 урок	Разучивание и закрепление метание мяча на дальность	1
99 урок	Совершенствование метание мяча на дальность	1
100 урок	Разучивание и закрепление прыжка в длину с места	1
101 урок	Совершенствование прыжка в длину с разбега	1
102	Учет прыжка в длину с разбега	1
103	Эстафетный бег	1
104	Эстафетный бег	1
105	Преодоление препятствия	1

