

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №1

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения, протокол  
№ 1 от 30.08. 2021 г.



Утверждено  
Директор МБОУ ВСОШ №1  
В.В.Вереницына  
Приказ № 919 § 9  
« 30 » 08 2021г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 7класса**

Составлена  
в соответствии с программой  
для общеобразовательных учреждений  
«Физическая культура» 7 класс  
Автор: Матвеев А.П.  
Составила: Очирова В.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.;ФГОС основного общего образования, утвержденными приказами Минобрнауки РФ от 03.03.2016 №08-334; (ред. от 02.05.2015 «Об образовании в РФ» (с измен. и доп., вступ. в силу с 31.03.2015.);Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования, Письмо Минобрнауки России от 03.03.2016 №08-334;Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04 2015 № 1\15.);Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.12.10 №1897;Приказ Минобрнауки РФ от 31.12.2015 №1577;Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;Федеральный перечень учебников (приказ МОиН РФ от 31 03.2014 г., № 253);Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5-11 классы. М. Просвещение 2019г., под общей редакцией А.П. Матвеева.

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

### **Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### **Оздоровительные задачи:**

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

### **Воспитательные задачи:**

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

На основании п.2 ст.16 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Основными элементами реализации ДОТ и ЭО являются: образовательные онлайн-платформы: Учи.ру., РЭШ; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видео конференции; вебинары; ZOOM-общение; e-mail; электронный журнал; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. В обучении с применением ДОТ и ЭО используются следующие организационные формы учебной деятельности: онлайн-лекции, консультации, практические занятия, самостоятельные и контрольные работы, тесты, сочинения, научно-исследовательские работы.

Программа по физической культуре рассчитана на 102 ч., из расчета 3 ч в неделю.

## Общая характеристика учебного предмета

Для учащихся 7 классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- Уроки физической культуры;
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники;
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, владеть принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

- **Уроки с образовательно-познавательной направленностью** (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);
- **Уроки с образовательно-обучающей направленностью** (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);
- **Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Содержание программного материала уроков состоит из базовой части. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

При проведении уроков используются дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

*Национально-региональный компонент:* Национальные республики и округа Российской Федерации в своих концепциях образования предусматривают обучение и воспитание учащихся с учетом менталитета своего народа. Формирование школы XXI века невозможно без глубокого изучения и использования национально-регионального компонента в системе образования и воспитания. Включение национально-регионального компонента в программы учебных предметов предполагает использование на уроках физической культуры традиционного двигательного материала бурят, что играет существенную роль в нравственном, интеллектуальном, патриотическом, эстетическом

становлении подрастающего поколения. НРК в программе представлен беседами о выдающихся спортсменах Республики Бурятия, о национальных видах спорта как национальная борьба, стрельба из лука, конные скачки и др., национальными подвижными играми как лапта, городки, чижик и другими.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

### владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

### Метапредметные результаты

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

### Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

**Занимающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
  1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
  2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
  3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Обучающийся научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

### **Физическое совершенствование**

#### **Обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Демонстрировать



## Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре (В процессе проведения уроков.)**

*Олимпийское движение в России.* Олимпийское движение в России и СССР. Основные этапы развития. Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр, эмблемы федерации России и СССР, спортсмены, внесшие существенный вклад в развитие федерации. Выдающиеся спортсмены СССР и России и их спортивные достижения.

*Техническая подготовка.* Двигательные действия и техническая подготовка. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.

*Национально-региональный компонент:* Чемпионы Бурятии.

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями (В процессе проведения уроков).**

*Организация досуга средствами физической культуры.* Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

*Оценка техники движений.* Оценка техники движений способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

*Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.*

*Ведение дневника самонаблюдения.* Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.

### **Физическое совершенствование (102ч.)**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя

ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Прыжковые упражнения*: прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, прыжки в длину с места, прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки с ноги на ногу, или многоскоки, прыжки в длину с разбега.

*Упражнения на гимнастическом бревне*: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения*: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

*Упражнения в метании малого мяча*: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

*Лыжные гонки. Передвижение на лыжах*: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий. *Подъёмы, спуски, повороты, торможение*: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

*Коньковый ход. Спуски, подъёмы, торможения. Развитие физических качеств*

*Спортивные игры. Баскетбол*: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча

одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

*Волейбол:* прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

*Национально-региональный компонент.* Расширение двигательного аппарата за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма с учетом национальных игр Республики Бурятия. Беседы о выдающихся спортсменах Республики Бурятия, о национальных видах спорта как национальная борьба, стрельба из лука, конные скачки и др., национальные подвижные игры как лапта, городки и др.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ,  
в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы:**

**Целевой приоритет на уровне ООО:** создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
2. к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
3. к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
4. к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
5. к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживанию отношений с коллегами по работе в будущем и созданию благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
6. к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
7. к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
8. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
9. к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
10. к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формируемые социально значимые, ценностные отношения (№)</b>
1.	Знания о физической культуре.	В процессе проведения уроков.	1,2,3,6,8
2.	Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями	В процессе проведения уроков	1,2,3,6,8

3.	Физическое совершенствование.Физкультурно-оздоровительная деятельность.	102ч.	1,2,3,6,8
	Всего: 102ч.		

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема уроков	Кол-во часов	Дата проведения
1	Олимпийское движение в России (СССР). Техника безопасности	1	
2	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи	1	
3	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	1	
4	Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели	1	
5	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости	1	
6	Бег 30 метров (2 – 3 повторения)	1	
7	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости	1	
8	Бег 60 метров (2 – 3 повторения)	1	
9	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	1	
10	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1	
11	Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров	1	
12	Бег 60 метров на результат	1	
13	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	
14	Обучение: с 7-9 шагов разбега	1	
15	Закрепление: с 9-11 шагов разбега	1	
16	Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега	1	
17	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд	1	
18	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1	
19	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)	1	
20	Бег 1000 метров с фиксированием результата	1	
21	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону	1	
22	Двусторонняя игра в футбол	1	
23	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	
24	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1	
25	Освоение ловли и передачи мяча	1	
26	Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1	

27	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1	
28	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	
29	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места	1	
30	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	1	
31	Броски мяча двумя	1	
32	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении	1	
33	Броски мяча в корзину	1	
34	Вырывание, выбивание мяча	1	
35	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	
36	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма	1	
37	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	1	
38	Ведение мяча, отбор мяча	1	
39	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	
40	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	1	
41	Оценка эффективности физкультурно-оздоровительной деятельностью	1	
42	Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения	1	
43	Ведение дневника. Самонаблюдение и самоконтроль	1	
44	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	1	
45	Упражнения для коррекции фигуры	1	
46	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	
47	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	1	
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря. Акробатические упражнения и комбинации	1	
49	Опорные прыжки	1	
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря. Беговые упражнения	1	
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря Передвижение на лыжах.	1	
52	Освоение техники попеременного двушажного хода	1	
53	Освоение техники одновременного одношажного хода и техники подъема в гору скользящим шагом.	1	
54	Освоение техники одновременного одношажного хода и техники подъема в гору скользящим шагом.	1	
55	Освоение техники одновременного одношажного хода и техники подъема в гору скользящим шагом.	1	
56	Передвижение на лыжах. Спуски и подъёмы на лыжах	1	

57	Освоение техники спусков.	1	
58	Передвижение на лыжах	1	
59	Освоение техники торможения и техники поворота упором.	1	
60	Освоение техники одновременного одношажного хода и техники подъема в гору скользящим шагом.	1	
61	Освоение техники торможения и техники поворота упором.	1	
62	Освоение техники поворота махом.	1	
63	Освоение техники изученных ходов при прохождении дистанции. Освоение техники поворота махом. Освоение с техникой преодолением бугров и впадин при спуске с горы.	1	
64	Освоение техники изученных ходов при прохождении дистанции. Освоение техники повороту махом.	1	
65	Освоение с техникой преодолением бугров и впадин при спуске с горы. Контрольный норматив 3 км.	1	
66- 67- 68- 69-70	Передвижение на лыжах	5	
71	Торможение и повороты		
72- 73- 74-75	Коньковый ход. Спуски, подъёмы, торможения. Развитие физических качеств	4	
76	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча после отскока от пола	1	
77	Броски мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	
78-79	Приём и передача мяча	2	
80-81	Нижняя боковая подача	2	
82-83	Верхняя прямая передача	2	
84-85	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку	2	
86	Ведение мяча с изменением направления движения	1	
87	Повороты на месте без мяча и с мячом	1	
88	Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.	1	
89	Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды	1	
90,91- 92- 93-94	Игра в баскетбол по правилам	5	
95	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Ведение мяча с ускорением	1	
96	Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу	1	
97	Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой	1	



	линии		
98-99	Игра в футбол по правилам	2	
100	Общefизическая подготовка	1	
101-102	Тесты для контроля физических качеств	2	