|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  На заседании МО школы  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_\_» августа 2017 г. | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Ф. Обухова  «\_\_\_\_» августа 2017 г. | «Утверждаю»  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.С. Каканова  Приказ № \_\_  от «\_\_» августа 2017 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Юдиной Натальи Александровны**

**по учебному предмету «физическая культура»**

**образовательной области «Физическая культура и ОБЖ»**

**7 класс**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* 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 в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ (4 Ч).**

***История и современное развитие физической культуры (2 ч).*** Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

***Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 ч).*** Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

***Физическая культура человека (1 ч).*** Коррекция осанки и телосложения.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 Ч).**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 ч).*** Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (100 Ч).**

***Спортивно-оздоровительная деятельность (100 ч).***

*Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика:* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

*Спортивные игры:* технико-тактические действия и приемы игры в мини*-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

*Лыжные гонки:* передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

***Прикладно-ориентированная* *физкультурная деятельность***

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ (4 ч).** | |
| ***ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (2 Ч).*** | |
| Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. |
| ***СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ) (1 Ч).*** | |
| Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий. |
| ***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА (1 Ч).*** | |
| Коррекция осанки и телосложения. | Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. |
| **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 ч).** | |
| ***ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ (1 Ч).*** | |
| Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | Составление по образцу индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.  Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (100 ч).** | |
| ***СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (100 Ч).*** | |
| ***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (11 Ч).*** | |
| Организующие команды и приёмы. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| Акробатические упражнения и комбинации | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений. |
| Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки). | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| ***ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ).*** | |
| Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| ***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (23 Ч).*** | |
| Беговые упражнения. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Прыжковые упражнения. | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Упражнения в метании малого мяча. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| ***ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА).*** | |
| Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.  Соблюдают технику безопасности.  Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.  Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |
| ***СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (46 Ч).*** | |
| Баскетбол | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха. |
| Волейбол | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| Мини - футбол | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Организуют совместные занятия мини-футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в мини-футбол как средство активного отдыха. |
| ***ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ* *ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ).*** | |
| Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. | Используют разученные упражнения и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| ***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (20 Ч).*** | |
| Лыжные гонки | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| ***ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ* *ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ).*** | |
| Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.  Соблюдают технику безопасности.  Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |

ПРИЛОЖЕНИЕ

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **№ урока в теме** | | | ***Темы урока*** | | ***Кол-во часов*** | ***Дата проведения*** | | |
| ***план*** | | ***факт*** |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ – 1 ч**  **История и современное развитие физической культуры (1ч)** | | | | | | | | | |
| 1 | | 1 | | Организация и проведение пеших туристических походов. | | 1 |  | |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 9 ч**  **Спортивно-оздоровительная деятельность – 9 ч**  ***Легкая атлетика: беговые упражнения (9 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | Правила безопасности на уроках л/а. Бег с ускорением от 40 до 60 м | | 1 |  | |  |
| 2 | | 3 | | Скоростной бег до 60 м | | 1 |  | |  |
| 3 | | 4 | | Бег на результат 60 м | | 1 |  | |  |
| 4-5 | | 5-6 | | Высокий старт. Комплекс ГТО. | | 2 |  | |  |
| 6 | | 7 | | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | | 1 |  | |  |
| 7 | | 8 | | Кроссовый бег | | 1 |  | |  |
| 8 | | 9 | | Бег 1500 м | | 1 |  | |  |
| 9 | | 10 | | Челночный бег | | 1 |  | |  |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ – 1 ч**  **История и современное развитие физической культуры (1ч)** | | | | | | | | | |
| 1 | | 11 | | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | | 1 |  | |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 26 ч**  **Спортивно-оздоровительная деятельность – 26 ч**  ***Легкая атлетика: прыжковые упражнения (3 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1-2-3 | | 12-13-14 | | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги" | | 3 |  | |  |
| ***Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча (3 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | | 15 | | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | | 1 |  | |  |
| 2 | | 16 | | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | | 1 |  | |  |
| 3 | | 17 | | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | | 1 |  | |  |
| ***Спортивные игры: баскетбол (20 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | | | 18 | | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |  |  | |
| 2-3 | | | 19-20 | | Остановка двумя шагами и прыжком | 2 |  |  | |
| 4 | | | 21 | | Повороты без мяча и с мячом | 1 |  |  | |
| 5-6 | | | 22-23 | | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 2 |  |  | |
| 7-8 | | | 24-25 | | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с облеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | 2 |  |  | |
| 9 | | | 26 | | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  | |
| 10 | | | 27 | | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  | |
| 11 | | | 28 | | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |  |  | |
| 12 | | | 29 | | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  | |
| 13-14 | | | 30-31 | | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 2 |  |  | |
| 15-16 | | | 32-33 | | Вырывание и выбивание мяча | 2 |  |  | |
| 17-18 | | | 34-35 | | Игра по упрощенным правилам | 2 |  |  | |
| 19-20 | | | 36-37 | | Учебная игра | 2 |  |  | |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ -1 ч**  **Современное представление о физической культуре (основные понятия) (1 ч).** | | | | | | | | | |
| 1 | 38 | | | | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 |  |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 10 ч**  **Спортивно-оздоровительная деятельность – 10 ч**  ***Спортивные игры: волейбол (10 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1-2-3 | 39-40-41 | | | | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 3 |  |  | |
| 4-5-6 | 42-43-44 | | | | Нижняя прямая подача | 3 |  |  | |
| 7-8-9 | 45-46-47 | | | | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 3 |  |  | |
| 10 | 48 | | | | Учебная игра | 1 |  |  | |
| **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ – 1 ч**  **Физическая культура человека (1 ч)** | | | | | | | | | |
| 1 | 49 | | | | Коррекция осанки и телосложения. | 1 |  |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 20 ч**  **Спортивно-оздоровительная деятельность – 20 ч**  ***Лыжные гонки (20 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | 50 | | | | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  | |
| 2 | 51 | | | | Скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |  |  | |
| 3 | 52 | | | | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  | |
| 4 | 53 | | | | Повороты переступанием в движении | 1 |  |  | |
| 5 | 54 | | | | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |  |  | |
| 6 | 55 | | | | Одновременный двухшажный ход | 1 |  |  | |
| 7 | 56 | | | | Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении | 1 |  |  | |
| 8 | 57 | | | | Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой» | 1 |  |  | |
| 9 | 58 | | | | Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход | 1 |  |  | |
| 10 | 59 | | | | Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки. | 1 |  |  | |
| 11 | 60 | | | | Одновременный одношажный ход. Повороты на спуске плугом. | 1 |  |  | |
| 12 | 61 | | | | Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км. | 1 |  |  | |
| 13 | 62 | | | | Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе. | 1 |  |  | |
| 14 | 63 | | | | Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов. | 1 |  |  | |
| 15 | 64 | | | | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |  |  | |
| 16 | 65 | | | | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. | 1 |  |  | |
| 17 | 66 | | | | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м. | 1 |  |  | |
| 18 | 67 | | | | Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении. | 1 |  |  | |
| 19 | 68 | | | | Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км. | 1 |  |  | |
| 20 | 69 | | | | Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой. | 1 |  |  | |
| **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – 1 ч**  **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 ч)** | | | | | | | | | |
| 1 | 70 | | | | Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | 1 |  |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 35 ч**  **Спортивно-оздоровительная деятельность – 35 ч**  ***Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы*** ***(2 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | 71 | | | | Правила безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. | 1 |  |  | |
| 2 | 72 | | | | Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | 1 |  |  | |
| ***Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения и комбинации (5 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | 73 | | | | Формирование знаний о правилах дыхания. Поднимание туловища из положения лежа на полу за 30 сек. | 1 |  |  | |
| 2 | 74 | | | | Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 3 | 75 | | | | Кувырок вперед (Комплекс ГТО). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | |
| 4 | 76 | | | | Упражнение «гимнастический мост», стойка на лопатках | 1 |  |  | |
| 5 | 77 | | | | Кувырок вперед, «гимнастический мост», стойка на лопатках, кувырок назад (зачет). | 1 |  |  | |
| ***Гимнастика с основами акробатики: упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (4 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1-2 | 78-79 | | | | Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики). | 2 |  |  | |
| 3 | 80 | | | | Упражнения на гимнастической скамейке, перекладине. | 1 |  |  | |
| 4 | 81 | | | | Опорный прыжок через гимнастического козла | 1 |  |  | |
| ***Спортивные игры: мини-футбол (9 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | 82 | | | | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений | 1 |  |  | |
| 2-3 | 83-84 | | | | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. | 2 |  |  | |
| 4-5 | 85-86 | | | | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. | 2 |  |  | |
| 6-7 | 87-88 | | | | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. | 2 |  |  | |
| 8 | 89 | | | | Тактика свободного нападения | 1 |  |  | |
| 9 | 90 | | | | Игра по упрощенным правилам мини-футбола | 1 |  |  | |
| ***Спортивные игры: Волейбол (7 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | 91 | | | | Комбинации из освоенных элементов передвижений | 1 |  |  | |
| 2 | 92 | | | | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед | 1 |  |  | |
| 3 | 93 | | | | Передача мяча сверху через сетку | 1 |  |  | |
| 4 | 94 | | | | Прием мяча снизу | 1 |  |  | |
| 5 | 95 | | | | Нижняя прямая подача мяча через сетку | 1 |  |  | |
| 6 | 96 | | | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |  |  | |
| 7 | 97 | | | | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 |  |  | |
| ***Легкая атлетика: беговые упражнения (2 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1 | 98 | | | | Бег 60 м с высокого старта | 1 |  |  | |
| 2 | 99 | | | | Бег в равномерном темпе до 17 минут | 1 |  |  | |
| ***Легкая атлетика: прыжковые упражнения (4 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1-2 | 100-101 | | | | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 2 |  |  | |
| 3-4 | 102-103 | | | | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега | 2 |  |  | |
| ***Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча (2 ч)*** | | | | | | | | | |
| 1-2 | 104-105 | | | | Метание мяча 150 г с 4-5 шагов разбега на дальность | 2 |  |  | |