

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

Администрация Звениговского муниципального района

МОУ «Шелангерская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Исаев Ю.В

Федорова И. Н.

Самикова С.И.

Протокол №1 от «30» августа
2024 г.

Протокол №1 от «30» августа
2024 г.

Протокол №1 от «30» августа
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ИД 4693547)

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 5 – 9 классов

2024-2025 год

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО, раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивных и адаптационных возможностей систем организма, обеспечение развития важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физическому развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается со способами устойчивых мотивов и призывом обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных качеств, творческому использованию методов физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом. .

Развивающаяся направленная программа по физической культуре Определенный вектор развития физических и эффективных возможностей организма, в результате чего обеспечивается их здоровье, надежность и эффективность адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практическом измерении результатов данные направления включают в себя поддержку навыков и умений в общении, а также усиление со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления информационной основы «Физической культуры», придания ей лично-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение принципов технических явлений и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединения модулем «Спорт», содержание которых разрабатывает образовательную организацию на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разработать учителя физической культуры на основе содержания физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержание программы по физической культуре, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую связаны с увеличением учебного предмета и деталей в меньшей степени его раскрытия.

Общее число часов, предпочтительных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

5 КЛАСС Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне базового общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физическому культуре, организации спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристики основных форм физической культуры, их связь с стабильностью здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об олимпийских играх Древней Греции, характеристики их содержания и правила борьбы со спортом. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила отражают ее существование в условиях образовательной и бытовой деятельности. Возможности измерения и измерения осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правильным их проведением самостоятельно.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест для занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, боковой и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения по развитию гибкости и подвижности соединений, развитию независимости; создает телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки ног вперед «скрестно», кувырки назад из стоек на лопатках (мальчиках).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами по кругу и на 90°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Пройдите по гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начинайте на большие расстояния с быстрой скоростью движения с высоким стартом, бегите на короткие расстояния с большей скоростью движения. Прыжки в высоту с разбега методом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямым разбега.

Метание воздушного шара с местом в вертикальной неподвижной мишени, метание воздушного шара вдалеке с тремя шагами разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах с переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в руку двумя руками от груди с места, ранее изученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками сверху и сверху на месте и в движении, ранее изученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных олимпийских игр. История организации и проведения первых олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с состоянием здоровья, подготовка к результатам физической подготовки.

Правила и методы самостоятельного развития физических методов. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовки. Правила выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в сооружениях водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены на местах занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушений зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпаузы, направленные на поддержание работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, хороших движений рук и ног с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и назад (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Начните с опоры на одну и с последующим ускорением, спринтерским и плавным равномерным бегом рук на учебной дистанции, ранее изученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега методом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание детского (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших батутов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее развитые упражнения на лыжной подготовке, передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее уточненные приемы при ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, при передаче и броске мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность соответствуют правилам с использованием разученных технических приемов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов при подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

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 современная Россия, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Условия физической культуры и спорта на воспитание соответствуют состоянию личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий при выполнении физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, включают в себя двигательные навыки и двигательные навыки. Способы измерения техники двигательных действий и организации процедур измерения. Ошибки при обучении технике выполнения двигательных действий, причины и способы их толкования при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана курсового занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы измерения оздоровительного результата занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы с составлением настроек».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушений осанки, передней и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические моменты из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчиках).

Комбинация гимнастических упражнений из ранее изученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация низкой гимнастической перекладины из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчиках).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бегите с соблюдением общепринятых методов «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с достижением скорости передвижения и выполнения продолжительности, прыжки с разбегами в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание небольшого (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 движения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время испытания учебной дистанции, спуски и подъемы ранее освоенными методами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в руку двумя руками и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем национальной культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Предмет	5 класс	Вариант						
Физическая культура		Физическая культура						
Раздел	описание раздела	Тема урока	Коп-во часов	Содержа	Материал	Домашнее зад	Подробнос	
Легкая атлетика		Техника безопасности. Высокий старт, специальные беговые упражнения	1			легкий бег		
		Высокий старт, бег с ускорениями, бег с ускорениями	1			легкий бег		
		Высокий старт, бег по дистанции. Встречная эстафета	1			легкий бег		
		Бег, специальные беговые упражнения	1			прыжки на скак		
		Метание мяча в вертикальную цель.ОРУ в движении . Специальные беговые упражнения	1			прыжки на скак		
		Метание мяча в вертикальную цель. Специальные беговые упражнения	1			прыжки на скак		
		Метание мяча в горизонтальную цель .ОРУ. Специальные беговые упражнения	1			прыжки на скак		
		Бег в равномерном темпе. Бег 1000м.ОРУ	1			прыжки на скак		
	спортивные игры		Бег в равномерном темпе. Бег 1000м.ОРУ	1			прыжки на скак	
			Равномерный бег (10мин.) ОРУ.Подвижные игры - "Невод"	1			приседания с в	
		Передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	1			приседания с в		
		Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1			приседания с в		
		Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача в парах с 3-6 м.	1			приседания с в		
		Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1			приседания с в		
		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1			приседания с в		
гимнастика			ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний.Акробатика	1			пресс	
			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре ОРУ на месте	1			пресс	
			Строевой шаг повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты	1			пресс	
		Строевой шаг повороты на месте . Кувырок вперед .ОРУ в движении	1			пресс		
		Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.ОРУ	1			пресс		
		Строевой шаг. Кувырки вперед назад. Стойка на лопатках.Эстафеты	1			сгибание и разг		
		Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	1			сгибание и разг		
		Акробатическое соединение из различных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1			сгибание и разг		
		Упражнения на снарядах. Прыжки со скакалкой.	1			сгибание и разг		
		Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1			сгибание и разгибание рук		
лыжная подготовка		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1			сгибание и разг		
		Передача мяча над собой. Учебная игра.	1			сгибание и разгибание рук		
		Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1			сгибание и разгибание рук		
		Передачи мяча через сетку в парах, подача мяча. Учебная игра.	1			сгибание и разгибание рук		
		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1					
		Коньковый ход без палок. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1			сгибание и разг		
		Коньковый ход без палок. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1			подтягивание		
		Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». «полуелочкой»	1			подтягивание		
		Подъем «елочкой». Спуск в средней стойке	1			подтягивание		
		Торможение «шлугом»	1			подтягивание		
спортивные игры		Прохождение дистанции 2 км с преодолением спусков и подъемов классическими ходами	1			подтягивание		
		Совершенствование классических ходов – переход с хода на ход	1			катание на лыж		
		Совершенствование классических ходов – переход с хода на ход	1			катание на лыж		
		Прохождение дистанции 3 км изученными способами передвижения	1			катание на лыж		
		Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции 1 км классическими ходами	1			катание на лыж		
		Игры на лыжах.	1			катание на лыж		
		Передачи мяча через сетку, в парах, подача мяча.Учебная игра	1			катание на лыж		
		Передачи мяча через сетку, в парах,подача мяча.Учебная игра	1			катание на лыж		
		Передачи над собой, в стенку.Учебная игра.	1			катание на лыж		
		Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1			катание на лыж		
спортивные игры		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1			катание на лыж		
		Стойка и передвижения игрока остановка прыжком, ведение мяча на месте	1			катание на лыж		
		Стойка и передвижения игрока остановка прыжком, ведение мяча на месте.	1			сгибание и разг		
		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Учебная игра	1			сгибание и разг		
		Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.Мини-баскетбол	1			сгибание и разг		
		Ведение мяча на месте левой (правой) рукой.Ловля мяча на месте в парах с шагом.	1			сгибание и разг		
		Ведение мяча на месте левой (правой) рукой.Ловля мяча на месте в парах с шагом.	1			сгибание и разг		
		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом	1			сгибание и разг		
		Стойка и передвижения. Ведение с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу .	1			сгибание и разг		
		Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча	1			прыжки на скак		
легкая атлетика		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча	1			прыжки на скак		
		Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча	1			прыжки на скак		
		Сочетание приемов(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом	1			прыжки на скак		
		Равномерный бег (10мин)Специальные беговые упражнения	1			прыжки на скак		
		Равномерный бег (12мин.) Преодоление препятствий	1			бег в легком тем		
		Бег в равномерном темпе(1000м).Специальные беговые упражнения	1			бег в легком тем		
		Высокий старт. Старты из различных исходных положений. Эстафеты	1			бег в легком тем		
		Бег на результат (60 м).Эстафеты по кругу. Передача палочки.	1			бег в легком тем		
		Бег на результат(60м).ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	1			бег в легком тем		
		Метание мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	1			бег в легком тем		
	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.	1			метание			
	Метание мяча на дальность.ОРУ. Развитие скоростно -силовых качеств	1			метание			

Предмет	6 класс	Вариант				
Физическая культура	описание раздела	Физическая культура	Кол-во часов	Содержа	Материал	Домашнее задание
		Тема урока				
Легкая атлетика		Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Бег с высокого старта.	1			легкий бег
		Высокий старт. Специальные беговые упражнения	1			легкий бег
		Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Финиширование	1			легкий бег
		Высокий старт. Финиширование. Эстафеты	1			прыжки на скакалке
		Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты	1			прыжки на скакалке
		Прыжок в длину с разбега. метание в вертикальную и горизонтальную цель	1			прыжки на скакалке
		Прыжок в длину с разбега. метание в вертикальную и горизонтальную цель	1			прыжки на скакалке
		Прыжок в длину с разбега. метание в вертикальную и горизонтальную цель	1			прыжки на скакалке
		Прыжок в длину с разбега. метание на дальность	1			прыжки на скакалке
		Бег (1000м.) Бег по дистанции. Подвижные игры - "Невод", "Круговая эстафета"	1			приседания с выпрыгив
		Бег (1000м.) Бег по дистанции.	1			приседания с выпрыгив
		спортивные игры		Стойки и передвижения игрока.	1	
Стойки и передвижения игрока.	1					приседания с выпрыгив
Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу, Нижняя прямая подача. Игра	1					приседания с выпрыгив
Стойки и передвижения. Прием и передача мяча. Нижняя подача Учебная игра	1					приседания с выпрыгив
Стойки и передвижения. Прием и передача мяча. Нижняя подача. Прямой нападающий удар Учебная игра	1					приседания с выпрыгив
гимнастика		Т/Б Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Эстафеты.	1			прессе
		Строевой шаг, размыкание смыкание на месте. Развитие силовых способностей	1			прессе
		Строевой шаг. ОРУ с гимнастическ. скакалками. Развитие силовых способностей.	1			прессе
		Кувьрки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувьрка вперед слитно.	1			прессе
		Два кувьрка вперед слитно. Развитие координационных способностей	1			прессе
		Два кувьрка вперед слитно. Развитие координационных способностей	1			стигание и разгибание
		Два кувьрка вперед слитно. Развитие координационных способностей	1			стигание и разгибание
		Выполнение комбинации из разученных элементов.	1			стигание и разгибание
		Выполнение двух кувьрков слитно. ОРУ с предметами.	1			стигание и разгибание
		Упражнения на снарядах. Поднимание туловища. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1			стигание и разгибание
		Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1			стигание и разгибание
		Спортивные игры		Передача, подачи мяча. Учебная игра.	1	
Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	1					подтягивание
Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам	1					подтягивание
Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1					подтягивание
Прием мяча снизу в парах и после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1					подтягивание
лыжная подготовка		Коньковый ход без палок. Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1			катание на лыжах
		Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции 1 км классическими ходами.	1			катание на лыжах
		Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой», «полуделочкой».	1			катание на лыжах
		Подъем «ёлочкой». Спуск в средней стойке.	1			катание на лыжах
		Торможение «шлугом».	1			катание на лыжах
		Прохождение дистанции 2 км с преодолением спусков и подъемов классическими ходами.	1			катание на лыжах
		Совершенствование классических ходов – переход с хода на ход.	1			катание на лыжах
		Совершенствование классических ходов – переход с хода на ход.	1			катание на лыжах
		Прохождение дистанции 3 км изученными способами передвижения.	1			катание на лыжах
		Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции 1 км классическими ходами	1			катание на лыжах
		Игры на лыжах.	1			катание на лыжах
		спортивные игры		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1	
Передача мяча над собой. Учебная игра.	1					стигание и разгибание
Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1					стигание и разгибание
Передачи мяча через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	1					стигание и разгибание
Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1					стигание и разгибание
Передача мяча. Учебная игра.	1					стигание и разгибание
Передача мяча. Учебная игра.	1					стигание и разгибание
Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	1					прыжки на скакалке
Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	1					прыжки на скакалке
Т/Б на уроках спортивных игр (б/б). Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди.	1					прыжки на скакалке
Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	1					прыжки на скакалке
Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой.	1					прыжки на скакалке
спортивные игры		Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1			бег в легком темпе
		Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1			бег в легком темпе
		Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам.	1			бег в легком темпе
		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1			бег в легком темпе
		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1			бег в легком темпе
		Высокий старт. Бег по дистанции Встречные эстафеты	1			бег в легком темпе
		Высокий старт. Финиширование	1			метание
		Бег (60м) на результат Специальные беговые упражнения	1			метание
		Метание мяча.	1			метание
		Равномерный бег по пересеченной местности	1			метание
		Равномерный бег по пересеченной местности. Метание мяча	1			метание
		Бег (2000м) Развитие выносливости	1			бег в легком темпе
Метание мяча. Специальные беговые упражнения	1			бег в легком темпе		

Предмет	7 класс	Вариант						
Физическая культура	описание раздела	Физическая культура	Кол-во часов	Содержа	Материал	Домашнее задание		
		Тема урока						
Легкая атлетика		Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Бег с высокого старта.	1			легкий бег		
		Высокий старт . Специальные беговые упражнения	1			легкийбег		
		Высокий старт . Специальные беговые упражнения. Финиширование	1			легкий бег		
		Высокий старт. Финиширование. Эстафеты	1			прыжки на скакалке		
		Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты	1			прыжки на скакалке		
		Прыжок в длину с разбега.метание в вертикальную и горизонтальную цель	1			лыжи на скакалке		
		Прыжок в длину с разбега .метание в вертикальную и горизонтальную цель	1			прыжки на скакалке		
		Прыжок в длину с разбега .Метание в вертикальную и горизонтальную цель	1			прыжки на скакалке		
		Прыжок в длину с разбега.Метание на дальность	1			прыжки на скакалке		
		Бег (1000м.) Бег по дистанции. Подвижные игры - "Невод", "Круговая эстафета"	1			приседания с выпрыгив		
		Бег (1000м) Бег по дистанции.	1			приседания с выпрыгив		
		спортивные игры		Стойки и передвижения игрока.	1			приседания с выпрыгив
				Стойки и передвижения игрока.	1			приседания с выпрыгив
Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу, Нижняя прямая подача.Игра	1					приседания с выпрыгив		
Стойки и передвижения. Прием и передача мяча. Нижняя подача Учебная игра	1					приседания с выпрыгив		
Стойки и передвижения. Прием и передача мяча. Нижняя подача. Прямой нападающий удар Учебная игра	1					прессе		
гимнастика		Т/Б Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Эстафеты.	1			прессе		
		Строевой шаг, размыкание смыкание на месте.Развитие силовых способностей	1			прессе		
		Строевой шаг. ОРУ с гимнастическ. скакалками . Развитие силовых способностей.	1			прессе		
		Кувьрка вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувьрка вперед слитно.	1			прессе		
		Два кувьрка вперед слитно. Развитие координационных способностей	1			прессе		
		Два кувьрка вперед слитно. Развитие координационных способностей	1			стигание и разгибание		
		Два кувьрка вперед слитно. Развитие координационных способностей	1			стигание и разгибание		
		Выполнение комбинации из разученных элементов.	1			стигание и разгибание		
		Выполнение двух кувьрков слитно. ОРУ с предметами.	1			стигание и разгибание		
		Упражнения на снарядах. Поднимание туловища. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1			стигание и разгибание		
		Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1			стигание и разгибание		
		Спортивные игры		Передача, подачи мяча. Учебная игра.	1			подтягивание
				Стойки и передвижения игрока.Прием мяча снизу после подачи . Прямой нападающий удар .Игра по упрощенным правилам	1			подтягивание
Стойки и передвижения игрока.Прием мяча снизу после подачи . Прямой нападающий удар .Игра по упрощенным правилам	1					подтягивание		
Стойки и передвижения игрока.Прием мяча снизу после подачи . Прямой нападающий удар .Игра по упрощенным правилам.	1					подтягивание		
Прием мяча снизу в парах и после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1					подтягивание		
лыжная подготовка		Коньковый ход без палок. Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1			катание на лыжах		
		Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции 1 км классическими ходами.	1			катание на лыжах		
		Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой», «получелочкой».	1			катание на лыжах		
		Подъем «ёлочкой». Спуск в средней стойке.	1			катание на лыжах		
		Торможение «шлугом».	1			катание на лыжах		
		Прохождение дистанции 2 км с преодолением спусков и подъемов классическими ходами.	1			катание на лыжах		
		Совершенствование классических ходов – переход с хода на ход .	1			катание на лыжах		
		Совершенствование классических ходов – переход с хода на ход.	1			катание на лыжах		
		Прохождение дистанции 3 км изученными способами передвижения.	1			катание на лыжах		
		Коньковый ход без палок. Прохождение дистанции 1 км классическими ходами	1			катание на лыжах		
		Игры на лыжах.	1			катание на лыжах		
		спортивные игры		Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1			стигание и разгибание
				Передача мяча над собой. Учебная игра.	1			стигание и разгибание
Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1					стигание и разгибание		
Передачи мяча через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	1					стигание и разгибание		
Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.	1					стигание и разгибание		
Передача мяча. Учебная игра.	1					стигание и разгибание		
Передача мяча. Учебная игра.	1					стигание и разгибание		
Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	1					прыжки на скакалке		
Передачи мяча у стены, через сетку в парах, подачи мяча. Учебная игра.	1					прыжки на скакалке		
Т/Б на уроках спортивных игр (б/б). Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди.	1					прыжки на скакалке		
Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	1					прыжки на скакалке		
Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой.	1					прыжки на скакалке		
спортивные игры				Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1			бег в легком темпе
		Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1			бег в легком темпе		
		Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам.	1			бег в легком темпе		
		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1			бег в легком темпе		
		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1			бег в легком темпе		
		легкая атлетика		Высокий старт . Бег по дистанции Встречные эстафеты	1			бег в легком темпе
				Высокий старт .Финиширование	1			метание
				Бег(60м) на результат Специальные беговые упражнения	1			метание
				Метание мяча.	1			метание
				Равномерный бег по пересеченной местности	1			метание
				Равномерный бег по пересеченной местности. Метание мяча	1			метание
				Бег(2000м) Развитие выносливости	1			бег в легком темпе
		Метание мяча. Специальные беговые упражнения	1			бег в легком темпе		