

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Увинский район Удмуртской Республики»
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Удугучинская
средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ШМО

Зам. директора по УВР

Директор

О.Л. Пасынкова
Протокол №1 от «23»
августа 2023 г.

Е.А.Матвеева
Приказ № 83 от «24»
августа 2023 г.

Е.В.Рыбакова
Приказ №83 от «24»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 класса

Село Удугучин 2023

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 7 класса

Программа по физической культуре для 7 класса разработана в соответствии с требованиями 1 федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- основной образовательной программой основного общего образования МОУ «Удугучинская СОШ» и ориентирована на использование учебника М.Я. Виленского «Физическая культура 5-9 класс» (М.: Просвещение, 2014).

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:	<ul style="list-style-type: none">• историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, её географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;• основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;• знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.
В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:	<ul style="list-style-type: none">• гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;• уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;• уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;• потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;• позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.
В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:	<ul style="list-style-type: none">• готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;• умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;• готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;• устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;• готовность к выбору профильного образования.
Выпускник получит возможность для формирования:	<ul style="list-style-type: none">• выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;• готовности к самообразованию и самовоспитанию;• адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;

	<ul style="list-style-type: none"> • компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности; • эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.
--	---

Курс «Физическая культура» в 7 классе изучается из расчёта 3 ч в неделю-102 часа.

Планируемые результаты изучения учебного предмета (физическая культура)

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1. Характеризовать явления(действия и поступки),давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
3. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
5. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
6. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
7. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
8. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
9. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
10. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
11. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

	Регулятивные универсальные учебные действия
Выпускник научится:	<ul style="list-style-type: none"> • целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную; • самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; • планировать пути достижения целей;

	<ul style="list-style-type: none"> • устанавливать целевые приоритеты; • уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; • принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; • осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания; • адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
Выпускник получит возможность научиться:	<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи; • построению жизненных планов во временной перспективе; • при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения; • выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ; • основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей; • осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач; • адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
	Коммуникативные универсальные учебные действия
Выпускник научится:	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; • устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор; • аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом; • задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; • осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; • адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание; • организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; • осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
Выпускник получит возможность научиться:	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве; • учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; • понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

	<ul style="list-style-type: none"> • продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство); • оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности; • осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра; • в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; • вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
	Познавательные универсальные учебные действия
Выпускник научится:	<ul style="list-style-type: none"> • основам реализации проектно-исследовательской деятельности; • проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; • создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; • осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; • давать определение понятиям; • устанавливать причинно-следственные связи; • осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
Выпускник получит возможность научиться:	<ul style="list-style-type: none"> • ставить проблему, аргументировать её актуальность; • самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента; • выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов; • организовывать исследование с целью проверки гипотез; • делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих

занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

- 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;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 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;
- 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;
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки

Содержание курса Физическая культура в 7 классе

Программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету « Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Раздел I, IX «Легкая атлетика. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. специальные беговые упражнения. Футбол.

Раздел II, IV «Гимнастика». Подтягивания в висе на перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок.

Раздел III «Волейбол». Стойка и передвижение игрока. Комбинация из различных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.

Раздел V, VII, VIII «Баскетбол». Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча разными способами в парах в движении с сопротивлением. Передача мяча разными способами в тройках в движении с сопротивлением

Раздел VI «Лыжная подготовка». Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Одновременный трехшажный ход. Спуск в основной стойке. Преодоление крутых подъемов, спусков (бегом на лыжах, в низкой стойке). Преодоление трамплина.

Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивной Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корз

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Передачи мяча, подачи мяча. Специальные упражнения. Передачи мяча в парах, передачи мяча через сетку. Тактические действия в защите, тактика нападения и защиты. Нападающий удар. Блок, прием с подачи. Учебная игра «волейбол».

Упражнения специальной физической и технической подготовки на соревнованиях.

Учебно- тематический план

№ п/п	Разделы программы	7 кл.
1	Знания физической культуры	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	30 ч
3	Спортивные игры: баскетбол, волейбол	20 ч 18 ч
4	Гимнастика с основами акробатики	18 ч
5	Лыжная подготовка	16 ч
6	Количество уроков в неделю	3
7	Количество учебных недель	34
8	Итого	102

Календарно – тематическое планирование 7 класс

Легкая атлетика

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Конт-роль	Дата П.	Дата Ф.
1	КИМ: проверка теоретических знаний по физической культуре. Вводный инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч			
2	КИМ: снятие контрольных нормативов по физической подготовленности и норм ГТО. Совершенствование спринтерского бега, эстафетного бега	1ч			
3	Совершенствование спринтерского бега, эстафетного бега	1ч			
4	Совершенствование спринтерского бега, эстафетного бега	1ч			
5	Учетный. Бег на результат 60 м.	1ч	контр		
6	Комбинированный. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1ч			
7	Комбинированный. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1ч			
8	Комбинированный. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1ч			
9	Учетный. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1ч	контр		
10	Бег на средние дистанции. Игра «лапта»	1ч			
11	Бег 1500 м без учета времени	1ч			

Баскетбол

12	ТБ на уроках баскетбола. Основные приемы игры.	1ч			
13	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1ч			
14	Выбивание мяча.	1ч			
15	Выбивание мяча.	1ч	контр		
16	Передача двумя руками с верху.	1ч			
17	Бросок после бега и ловли мяча.	1ч			
18	Бросок после бега и ловли мяча.	1ч			
19	Бросок одной рукой от плеча с прыжком.	1ч			
20	Бросок одной рукой от плеча с прыжком.	1ч	контр		

21	Передвижение игрока, повороты с мячом	1ч			
22	Ведение мяча со средней высотой отскока, бросок мяча в движении двумя руками снизу	1ч			
23	Позиционное нападение с изменением позиции. Игра «баскетбол»	1ч			
24	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Игра «баскетбол»	1ч			
25	Передвижение игрока, сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1ч			
26	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Игра «баскетбол»	1ч	контр		
27	Передача мяча в тройках со сменой места, бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением	1ч			
28	Штрафной бросок. Учебная игра	1ч			

29	Штрафной бросок на результат. Учебная игра	1ч	контр		
30	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча	1ч			
31	Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1ч	контр		

Гимнастика

32	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1ч			
33	Строевые приемы, упражнения в висе	1ч			
34	Строевые приемы, упражнения в висе	1ч			
35	Строевые приемы, упражнения в висе	1ч			
36	Строевые приемы, упражнения в висе	1ч			
37	Учетный. Строевые приемы, упражнения в висе	1ч	контр		
38	Опорный прыжок	1ч			
39	Опорный прыжок	1ч			
40	Опорный прыжок	1ч			
41	Опорный прыжок	1ч			
42	Опорный прыжок	1ч			
43	Учетный. Комплекс ОРУ	1ч	контр		
44	Акробатика. Лазание	1ч			
45	Акробатика. Лазание	1ч			
46	Акробатика. Лазание	1ч			
47	Акробатика. Лазание	1ч			
48	Акробатика. Лазание	1ч			
49	Учетный. Техника выполнения акробатических упражнений, лазания	1ч	контр		

Лыжная подготовка

50	ТБ на уроках л/п. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов	1ч			
51	Техника двухшажного и одновременно бесшажного ходов. Эстафеты	1ч	контр		
52	Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км.	1ч	контр		
53	Техника одновременного одношажного хода на дистанции 1 км.	1ч			
54	Техника подъемов и спусков	1ч			
55	Техника торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 2 км	1ч			
56	Подъем «елочкой» и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции 2 км	1ч			
57	Техника катания с горок. Прохождение дистанции 3 км	1ч			
58	Поворот «махом», техника катания с горок. Прохождение дистанции 3 км	1ч			
59	Выполнение спусков, подъемов, торможений. Прохождение дистанции 3 км.	1ч	контр		
60	Выполнение спусков, подъемов, торможений. Прохождение дистанции 3 км.	1ч			
61	Навыки катания с горок, лыжные гонки до 3,5 км	1ч			
62	Навыки катания с горок, лыжные гонки до 3,5 км	1ч			
63	Навыки катания с горок, лыжные гонки до 3,5 км	1ч			
64	Навыки катания с горок, лыжные гонки до 3,5 км	1ч			
65	Учетный. Бег на лыжах 2 км и 3 км	1ч	контр		

Волейбол

66	ТБ на уроках волейбола. Стойки передвижения игрока	1ч			
----	--	----	--	--	--

67	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра	1ч			
68	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра	1ч			
69	Стойки и передвижения игрока. Учебная игра	1ч			
70	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра	1ч			
71	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Учебная игра	1ч			
72	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1ч			
73	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча	1ч			
74	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча	1ч			
75	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача	1ч			
76	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра	1ч			
77	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра	1ч			
78	Нижняя прямая подача мяча – на оценку. Нападающий удар	1ч	контр		
79	Тактика свободного нападения. Учебная игра	1ч			
80	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра	1ч	контр		
81	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра	1ч			
82	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра	1ч			
83	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра	1ч	контр		

Легкая атлетика

84	Повторный инструктаж по ТБ. Высокий старт. Челночный бег 3x10	1ч	контр		
85	Бег по дистанции, эстафеты	1ч			
86	Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Игра «футбол»	1ч			
87	Бег по дистанции – финиширование. Эстафеты, футбол	1ч			
88	Учетный. Бег на результат 60 м. Футбол	1ч	контр		
89	Метание мяча на дальность. «Лапта».	1ч			
90	Метание мяча на дальность. «Лапта».	1ч			
91	Метание мяча на дальность. Оценка техники прыжка в длину	1ч	контр		
92	Оценка техники метания мяча с разбега. Футбол	1ч	контр		
93	Двигательные умения и навыки. Футбол	1ч	контр		
94	Метание мяча на дальность с разбега. Футбол	1ч			
95	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Футбол	1ч			
96	Бег с максимальной скоростью. Эстафеты. Футбол	1ч			
97	Футбол. ТБ. Передача мяча, ведение мяча	1ч			
98	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости	1ч			
99	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Учебная игра	1ч			
100	Техника остановки мяча. Учебная игра	1ч	контр		
101	Ведение мяча. Удары по воротам. Учебная игра	1ч	контр		
102	Техника перемещений и владения мячом. Учебная игра	1ч			

