Государственное автономное нетиповое общеобразовательное учреждение Республики Тыва "Тувинский республиканский лицей-интернат"

«Рассмотрено» на заседании МО учителей ГАНОУ РТ "ТРЛ-И" протокол №1 от 29.08.2023 г. председатель МО _____А.А.Демчик	«Согласовано» заместитель директора по НР ГАНОУ РТ "ТРЛ-И" _____С.В.Чомужук «29» августа 2023 г.	«Утверждаю» Директор ГАНОУ РТ "ТРЛ-И" _____А.И.Цырмаева «31» августа 2023 г.

Рабочая программа

По физической культуре

7-8 классы

уровень: базовый

68 часов в год

2 часа в неделю

на 2023 - 2024 учебный год

учитель первой квалификационной категории

Узденёв Артём Николаевич

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 года);
3. Положение о рабочей программе ГАНОУ РТ «Тувинский республиканский лицей-интернат»;
4. Учебный план ГАНОУ РТ «Тувинский республиканский лицей-интернат» на 2023-2024 учебный год.

Учебно-методическое сопровождение

№ п/п	Тип пособия	Автор	Наименование	Издательство, год
1.	Учебник	В.И. Лях, А.А. Зданевич М.Я.Виленский	«Физическая культура.5-7 классы»	Москва: «Просвещение», 2018 год
		В.И. Лях, А.А. Зданевич	«Физическая культура. 5-9 классы». Учебник для общеобразовательных организаций.	Москва: «Просвещение», 2018 год
2.	Программа	В.И. Лях, А.А. Зданевич	«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»	Москва: «Просвещение», 2019 год
3.	Поурочные разработки	Патрикеев А.Ю.	Поурочные разработки по физической культуре 5,6,7,8 классы. Поурочные разработки по физической культуре 9 класс	Москва: «Вако», 2019 год Москва: «Вако»,2018 год

2. Цели и задачи обучения. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и

навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять
физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

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

В области познавательной культуры:

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

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
В области трудовой культуры:
• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
В области эстетической культуры:
• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
В области коммуникативной культуры:
• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
В области физической культуры:
• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих

показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны:

Знать:

•основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,8	10
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 200 26	— 185 20
К выносливости	Кроссовый бег 1 км	4 мин 40сек	5 мин 20сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек. Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,5	14,0 10,0

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастическах и акробатическах упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

В физической подготовленности: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:
Способы физкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.
Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

3. Содержание учебного предмета, курса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.
Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.
Настоящая рабочая программа имеет раздел, который описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

4. Место предмета «физическая культура» в базисном учебном плане ГАНОУ РТ «Тувинский республиканский лицей-интернат».

Изучение предмета «Физическая культура» рассчитано на 2 часа в неделю (68 часов в год для 7-8 классов).

5.Тематическое планирование

№	Наименование раздела (модуля, блока и др).	Количество часов
1.	Основы знаний о физкультурной деятельности	2
2.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на	2

	занятиях физической культуры	
3.	Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью: скорость, сила,выносливость,координация,гибкость,скоростно-силовые	20
4.	Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: - Гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры.	44

6. Поурочное планирование

№ урока	Содержание (тема урока) проведения урока	Количество часов	Примечание
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи.	1	Основы техники безопасности профилактика травматизма
2.	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	Развитие ОФК
3.	Бег 30 метров (2 – 3 повторения). Челнок 3 по 10 метров.	1	Развитие ОФК
4.	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	Развитие ОФК
5.	Бег 60 метров (2 – 3 повторения). Челнок 3 по 10 метров.	1	Развитие ОФК
6.	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости.	1	Развитие ОФК
7.	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Развитие ОФК
8.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Развитие ОФК
9.	Бег 1000 метров с фиксированием результата.	1	Развитие ОФК
10.	Бег 30, 60 метров на результат.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике
11.	Совершенствование: метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в

			лёгкой атлетике
12.	Изучение, закрепление и совершенствование: стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
13.	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
14.	Изучение, закрепление и совершенствование: ведение мяча, отбор мяча.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
15.	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
16.	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
17.	Обучение, закрепление и совершенствование: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
18.	Освоение ловли и передачи мяча. Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
19.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
20.	Обучение, закрепление и совершенствование: ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места. Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
21.	Обучение, закрепление и совершенствование: броски мяча двумя руками с места. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
22.	Обучение, закрепление и совершенствование: вырывание, выбивание мяча.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
23.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
24.	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
25.	Обучение, закрепление и совершенствование: элементов техники перемещений в	1	ДУ и навыки, основные ТТД в

	волейбольной стойке, остановки, ускорения.		спортиграх
26.	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Передача мяча во встречных колонах, отбивание мяча через сетку. Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
27.	Обучение: техника нижней подачи, 3-6 метров от сетки. Техника нижней подачи через сетку. Закрепление: нижней подачи, приём подачи. Нижней подачи, подача в заданную часть площадки.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
28.	Обучение, закрепление и совершенствование: верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
29.	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
30.	Обучение. Закрепление и совершенствование: теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
31.	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
32.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
33.	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи.	1	Основы техники безопасности профилактика травматизма
34.	ОРУ с повышенной амплитудой движений.	1	РКК
35.	Теория: «Рациональное питание». Комбинации из: бег «паучком», отжимания в упоре лёжа, прыжковые упражнения, выполнение угла на «шведской стенке».	1	ФК человека и общества. РКК.
36.	Закрепление, совершенствование: лазание по канату на количество повторений.	1	Развитие ОФК
37.	Передвижение на руках с помощью партнёра, переноска партнёра, комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1	РКК

38.	Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе (3-4 повтора). Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе (3-4 повтора).	1	Развитие ОФК
39.	Обучение, закрепление и совершенствование: Игра в «Стритбол».	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
40.	Обучение, закрепление и совершенствование: Игра в «Стритбол».	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
41.	Метание малого мяча в цель с 7-8 метров, с 9-10 метров.	1	Развитие ОФК
42.	Теория: «Оказание первой помощи». Обучение: строевому шагу, размыкание и смыкание на месте. Закрепление, совершенствование: выполнение строевых команд, перестроения из колоны по 1 в колону по 2, 3, 4 в движении.	1	ФК человека и общества. Организация приёмов и команд
43.	Обучение, закрепление, совершенствование: кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках.	1	ДУ и навыки
44.	Обучение, закрепление: кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	1	ДУ и навыки
45.	Совершенствование: кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). Ласточка	1	ДУ и навыки
46.	Обучение, закрепление: стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д). Ласточка с прыжком на 360	1	ДУ и навыки
47.	Совершенствование: стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д).	1	ДУ и навыки
48.	Обучение, закрепление: комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота.	1	ДУ и навыки
49.	Обучение, закрепление и совершенствование: прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута).	1	Развитие ОФК
50.	Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д).	1	Развитие ОФК (атлетическая гимнастика)
51.	Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале	1	Развитие ОФК
52.	Серия упражнений из: бег на 15 метров; отжимание в	1	РКК

	упоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах.		
53.	Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
54.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх
55.	Кроссовый бег без учёта времени.	1	Развитие ОФК
56.	Кроссовый бег без учёта времени.	1	Развитие ОФК
57.	Закрепление: бег 800 метров (м), 500 (д).	1	Развитие ОФК
58.	Совершенствование: бег 500 метров (д); 800 метров (м).	1	Развитие ОФК
59.	Бег 30, 60 метров.	1	Развитие ОФК
60.	Учётный урок по бегу на 30, 60 метров.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике
61.	Учётный урок по метанию малого мяча на дальность. Учётный урок по метанию гранаты на дальность.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике
62.	Учётный урок по прыжкам в длину с места.	1	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике
63.	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д).	1	Развитие ОФК
64.	Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Развитие ОФК
65.	Учётный урок по бегу на 1000 метров.	1	Развитие ОФК
66.	Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя.	1	Развитие ОФК
67	Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров.	1	Развитие ОФК
68.	Подведение итогов учебного года.	1	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК