

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**7 класс**

Составитель:

учитель Щенников В.А.

п. Шарово

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

***Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса***

***Личностные, метапредметные, предметные результаты***

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической

культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* 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:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической

культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать еѐ роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарѐм и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать еѐ напряжѐнность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Содержание программы***

Основы знаний Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма). Способы деятельности Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств. Оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

**Физическое совершенствование**

**Общая физическая подготовка.**

*Гимнастика с основами акробатики:* Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *Лыжные гонки:* Одновременный двухшажный и одношажный ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* Прыжок в длину с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *Спортивные игры:* Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр: волейбол. Игры по упрощенным правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

**Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта**

*Гимнастика с основами акробатики:* Акробатическая комбинация, выполняемая на 48 счетов: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360\*. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Лыжные гонки:* Коньковый ход. Прыжки с трамплина (высота для мальчиков – 1.5 м, для девушек – 1 м). Спуск с поворотами «плугом» и «упором» (слалом). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика:* Барьерный бег. Бег на длинные дистанции и по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. *Баскетбол*: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. *Волейбол:* совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.*

**Требования к знаниям.**

*Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях.* Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек, Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

**Требования к двигательным умениям и навыкам.**

*Гимнастика:* кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) –

размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

*Элементы спортивных игр: волейбол* (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку), двусторонняя игра по упрощѐнным правилам.

*Легкая атлетика:* бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

*Лыжная подготовка:* одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

*Развитие двигательных качеств:* скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

**Тематическое планирование   
7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер п/п** | **Номер урока** | **Тема** | **Часы** |
|  |  | **Легкая атлетика(18 часов)** |  |
| 1 | 1 | Т/б на уроках по легк. атл. Длительный бег. Лапта | 1 |
| 2 | 2 | Длительный бег. Низкий старт от 30м.Длительный бег. тест: бег 30 м | 1 |
| 3 | 3 | Низкий старт(совершенств.).Челночный бег. Длительный бег | 1 |
| 4 | 4 | Скоростной бег до 70 м. Длительный бег. Тест: подтягивание, прыжки в длину | 1 |
| 5 | 5 | Низкий старт(соверш.).Бег с ускорением до 60 м. Длительный бег. Челночный бег | 1 |
| 6 | 6 | Бег с ускорением от 40 м. Длительный бег. | 1 |
| 7 | 7 | Бег с ускорением от 40 м (соверш.) Длительный бег. Челночный бег | 1 |
| 8 | 8 | Скоростной бег до 60 м. Длительный бег | 1 |
| 9 | 9 | Скоростной бег до 60 метров. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 10 | 10 | Длительный бег(совершенствование).СБУ | 1 |
| 11 | 11 | Бег в равномерном темпе. Челночный бег 3x10 | 1 |
| **12** | 12 | Бег в равномерном темпе. Метание мяча в горизонтальную цель | 1 |
| 13 | 13 | Бег в равномерном темпе. Метание мяча в вертикальную плоскость 10-12 метров(совершенствование) | 1 |
| 14 | 14 | Равномерный бег. Метание мяча с разбега 3-5 шагов | 1 |
| 15 | 15 | Равномерный бег. Метание мяча с разбега 3-5 шагов | 1 |
| 16 | 16 | Равн.бег. Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов | 1 |
| 17 | 17 | Метание мяча в горизонт. Плоскость Прыжки в длину с разбега(с 9-11шагов).Тестирование: подтягивание. Равн.бег | 1 |
| 18 | 18 | Равн.бег. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Техника игры в футбол | 1 |
|  |  | **Лапта и футбол(8часов**) |  |
| 19 | 1 | Лапта. Техника игры в футбол. Тест: наклоны вперед из положения сидя на полу | 1 |
| 20 | 2 | Лапта. Техника игры в футбол | 1 |
|  | 3 | Лапта. Техника игры в футбол | 1 |
| 22 | 4 | Техника игры в футбол | 1 |
|  | 5 | Техника игры в футбол | 1 |
| 24 | 6 | Техника игры в футбол | 1 |
| 25 | 7 | Игра в футбол: Двусторонняя игра. | 1 |
| 26 | 8 | игра в футбол: Ведение мяча, удары по мячу | 1 |
|  |  | **Гимнастика ( 47 часов)** |  |
| 27 | 1 | Т. б. по гимнастике. ОРУ без предметов, подвижные игры. Упражнения с гимнастической скамейкой | 1 |
| 28 | 2 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты | 1 |
| 29 | 3 | (М)Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами .(Д)Кувырок назад в полушпагат. Упражнения со скакалкой | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 30 | 4 | Упражнение с гимнастической стенкой. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов | 1 |
| 31 | 5 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами | 1 |
| 32 | 6 | Кувырок вперед в стойку на лопатках(соверш.).Эстафеты-игры с использованием г.упр. | 1 |
| 33 | 7 | Кувырок вперед в стойку на лопатках(соверш.).Эстафеты-игры с использованием г.упр. | 1 |
| 34 | 8 | Висы и упоры: подтягивание на перекладине. Контрольные нормативы: акробатические соединения | 1 |
| 35 | 9 | Висы и упоры: подтягивание на перекладине. | 1 |
| 36 | 10 | Висы и упоры: подтягивание на перекладине. | 1 |
| 37 | 11 | Висы и упоры: подтягивание на перекладине. | 1 |
| 38 | 12 | Висы и упоры: подтягивание на перекладине. Контрольные нормативы: подтягивание | 1 |
| 39 | 13 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической стенке | 1 |
| 40 | 14 | Выполнение упражнений на гимнастической скамейке и стенке. Контр. нормативы(поднятие туловища из положения лежа) | 1 |
| 41 | 15 | Прыжки с пружинного гимнастического мостика. Контрольные нормативы: Наклоны вперед из положения, сидя на полу | 1 |
| 42 | 16 | Обучение опорному прыжку (прыжок согнув ноги).Прыжки с пружинного мостика | 1 |
| 43 | 17 | Обучение опорному прыжку (прыжок, согнув ноги). Прыжок ноги врозь | 1 |
| 44 | 18 | Обучение опорному прыжку (прыжок согнув ноги).Совершенствование | 1 |
| 45 | 19 | Прыжки ноги врозь (прыжки через козла). Совершенствование | 1 |
| 46 | 20 | Прыжки ноги врозь (прыжки через козла). Совершенствование | 1 |
| 47 | 21 | Эстафеты-игры с использованием гимн. упражнений | 1 |
| 48 | 22 | Подвижные игры | 1 |
| 49 | 24 | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Лыжные гонки 1-2 км. | 1 |
| 50 | 25 | Одновременный одношажный ход (совершенствование). Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета с передачей палок | 1 |
| 51 | 26 | Одновременный одношажный ход (совершенствование). Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета с передачей палок | 1 |
| 52 | 27 | Одновременный одношажный ход (совершенствование). Прохождение дистанции 1,5 км. Лыжные гонки 1-2 км. | 1 |
| 53 | 28 | Одновременный одношажный ход (совершенствование). Прохождение дистанции 2 км. Гонки с выбыванием | 1 |
| 54 | 29 | Одновременный одношажный ход (совершенствование). Прохождение дистанции 2 км. Гонки с выбыванием | 1 |
| 55 | 30 | Одновременный одношажный ход(совершенствование). Прохождение дистанции 2 км. Гонки с выбыванием | 1 |
| 56 | 31 | Одновременный одношажный ход(совершенствование). Прохождение дистанции 2 км. Гонки с выбыванием | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 57 | 32 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км. Лыжные гонки 1-2 км. | 1 |
| 58 | 33 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 |
| 59 | 34 | Попеременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2,5км. Гонки с выбыванием | 1 |
| 60 | 35 | Попеременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2,5км. Гонки с выбыванием | 1 |
| 61 | 36 | Лыжная подготовка: Попеременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км. Эстафета с передачей палок | 1 |
| 62 | 37 | Прохождение дистанции 3 км. Эстафета: передача палок | 1 |
| 63 | 38 | Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3,5 | 1 |
| 64 | 39 | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин | 1 |
| 65 | 40 | Прохождение дистанции 1.5 км. Одношажный ход | 1 |
| 66 | 41 | Лыжная подготовка: Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции | 1 |
| 67 | 42 | Лыжная подотовка: прохождение дистанции 4 км. Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 68 | 43 | Лыжная подготовка: Прохождение дистанции 4 км. Попеременный одношажный ход | 1 |
| 69 | 44 | Лыжная подготовка: прохождение дистанции 4 км.Контрольный нормативы: лыжная гонка | 1 |
| 70 | 45 | Лыжная подготовка: лыжные гонки | 1 |
| 71 | 46 | Лыжная подготовка: Подъем в гору скользящим ходом. Преодоление бугров и впадин | 1 |
| 72 | 47 | Лыжная подготовка: Подъем в гору лесенкой. Преодоление бугров и впадин | 1 |
|  |  | **Баскетбол(4часа)** |  |
| 73 | 1 | Баскетбол:Техника ведения мяча | 1 |
| 74 | 2 | Баскетбол:Техника ведения мяча. Передача мяча | 1 |
| 75 | 3 | Баскетбол:Техника передачи мяча | 1 |
| 76 | 4 | Баскетбол:Техника передачи мяча | 1 |
|  |  | **Легкая атлетика(17уроков)** |  |
| 77 | 1 | Легкая атлетика:Бег в равномерном темпе.Метание малых мячей с 3-5 шагов | 1 |
| 78 | 2 | Бег в равномерном темпе 4 минуты.Метание малых мячей с 3-5 шагов | 1 |
| 79 | 3 | Метание малых мячей с 3-5 шагов.Бег в равномерном темпе до 20 минут. | 1 |
| 80 | 4 | Бег в равномерном темпе- 5 минут.Метание мяча с 3-5 шагов | 1 |
| 81 | 5 | Бег в равномерном темпе- 5 минут.Прыжки в длину с 9-11 шагов | 1 |
| 82 | 6 | Бег в равномерном темпе -6 минут.Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 83 | 7 | Бег в равномерном темпе- 7 минут.Прыжки в длину с 9-11 шагов | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 84 | 8 | Высокий старт до 30 метров. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места и с разбега | 1 |
| 85 | 9 | Бег в равномерном темпе- 7 минут. Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов. Прыжки в высоту | 1 |
| 86 | 10 | Бег на результат 100 метров | 1 |
| 87 | 11 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов с разбега. Эстафеты, старты из различных исходных положений | 1 |
| 88 | 12 | Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Эстафеты, старты из различных положений | 1 |
| 89 | 13 | Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Эстафеты | 1 |
| 90 | 14 | Скоростной бег на результат-60 метров | 1 |
| 91 | 15 | Бег на результат- 60 метров. Скоростной бег-60 метров | 1 |
| 92 | 16 | Эстафеты, старты из различных исходных положений | 1 |
| 93 | 17 | Бег на 1500 метров. Баскетбол | 1 |
|  |  | **Баскетбол(4 часа)** |  |
| 94 | 1 | Баскетбол: броски одной и двумя руками без сопротивления и защиты | 1 |
| 95 | 2 | Баскетбол: Броски одной и двумя руками с места и в движении. Подвижная игра с элементами баскетбола | 1 |
| 96 | 3 | Баскетбол: Броски одной и двумя руками. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |
| 97 | 4 | Баскетбол: Броски одной и двумя руками. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |
|  |  | **Волейбол(5 часа)** |  |
| 98 | 1 | Волейбол: Передача мяча сверху двумя руками на месте | 1 |
| 99 | 2 | Волейбол: Прием мяча снизу двумя руками на месте | 1 |
| 100 | 3 | Волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| 101 | 4 | Волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| 102 | 5 | Волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |

**Календарно-тематическое планирование   
7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер п/п** | **Номер урока** | **Тема** | **Часы** | **Дата** |
|  |  | **Легкая атлетика(18 часов)** |  |  |
| 1 | 1 | Т/б на уроках по легк. атл. Длительный бег. Лапта | 1 |  |
| 2 | 2 | Длительный бег. Низкий старт от 30м.Длительный бег. тест: бег 30 м | 1 |  |
| 3 | 3 | Низкий старт(совершенств.).Челночный бег. Длительный бег | 1 |  |
| 4 | 4 | Скоростной бег до 70 м. Длительный бег. Тест: подтягивание, прыжки в длину | 1 |  |
| 5 | 5 | Низкий старт(соверш.).Бег с ускорением до 60 м. Длительный бег. Челночный бег | 1 |  |
| 6 | 6 | Бег с ускорением от 40 м. Длительный бег. | 1 |  |
| 7 | 7 | Бег с ускорением от 40 м (соверш.) Длительный бег. Челночный бег | 1 |  |
| 8 | 8 | Скоростной бег до 60 м. Длительный бег | 1 |  |
| 9 | 9 | Скоростной бег до 60 метров. Прыжки в длину с разбега | 1 |  |
| 10 | 10 | Длительный бег(совершенствование).СБУ | 1 |  |
| 11 | 11 | Бег в равномерном темпе. Челночный бег 3x10 | 1 |  |
| **12** | 12 | Бег в равномерном темпе. Метание мяча в горизонтальную цель | 1 |  |
| 13 | 13 | Бег в равномерном темпе. Метание мяча в вертикальную плоскость 10-12 метров(совершенствование) | 1 |  |
| 14 | 14 | Равномерный бег. Метание мяча с разбега 3-5 шагов | 1 |  |
| 15 | 15 | Равномерный бег. Метание мяча с разбега 3-5 шагов | 1 |  |
| 16 | 16 | Равн.бег. Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов | 1 |  |
| 17 | 17 | Метание мяча в горизонт. Плоскость Прыжки в длину с разбега(с 9-11шагов).Тестирование: подтягивание. Равн.бег | 1 |  |
| 18 | 18 | Равн.бег. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Техника игры в футбол | 1 |  |
|  |  | **Лапта и футбол(8часов**) |  |  |
| 19 | 1 | Лапта. Техника игры в футбол. Тест: наклоны вперед из положения сидя на полу | 1 |  |
| 20 | 2 | Лапта. Техника игры в футбол | 1 |  |
|  | 3 | Лапта. Техника игры в футбол | 1 |  |
| 22 | 4 | Техника игры в футбол | 1 |  |
|  | 5 | Техника игры в футбол | 1 |  |
| 24 | 6 | Техника игры в футбол | 1 |  |
| 25 | 7 | Игра в футбол: Двусторонняя игра. | 1 |  |
| 26 | 8 | игра в футбол: Ведение мяча, удары по мячу | 1 |  |
|  |  | **Гимнастика ( 47 часов)** |  |  |
| 27 | 1 | Т. б. по гимнастике. ОРУ без предметов, подвижные игры. Упражнения с гимнастической скамейкой | 1 |  |
| 28 | 2 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты | 1 |  |
| 29 | 3 | (М)Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами .(Д)Кувырок назад в полушпагат. Упражнения со скакалкой | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | 4 | Упражнение с гимнастической стенкой. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов | 1 |  |
| 31 | 5 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами | 1 |  |
| 32 | 6 | Кувырок вперед в стойку на лопатках(соверш.).Эстафеты-игры с использованием г.упр. | 1 |  |
| 33 | 7 | Кувырок вперед в стойку на лопатках(соверш.).Эстафеты-игры с использованием г.упр. | 1 |  |
| 34 | 8 | Висы и упоры: подтягивание на перекладине. Контрольные нормативы: акробатические соединения | 1 |  |
| 35 | 9 | Висы и упоры: подтягивание на перекладине. | 1 |  |
| 36 | 10 | Висы и упоры: подтягивание на перекладине. | 1 |  |
| 37 | 11 | Висы и упоры: подтягивание на перекладине. | 1 |  |
| 38 | 12 | Висы и упоры: подтягивание на перекладине. Контрольные нормативы: подтягивание | 1 |  |
| 39 | 13 | Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической стенке | 1 |  |
| 40 | 14 | Выполнение упражнений на гимнастической скамейке и стенке. Контр. нормативы(поднятие туловища из положения лежа) | 1 |  |
| 41 | 15 | Прыжки с пружинного гимнастического мостика. Контрольные нормативы: Наклоны вперед из положения, сидя на полу | 1 |  |
| 42 | 16 | Обучение опорному прыжку (прыжок согнув ноги). Прыжки с пружинного мостика | 1 |  |
| 43 | 17 | Обучение опорному прыжку (прыжок, согнув ноги). Прыжок ноги врозь | 1 |  |
| 44 | 18 | Обучение опорному прыжку (прыжок согнув ноги).Совершенствование | 1 |  |
| 45 | 19 | Прыжки ноги врозь (прыжки через козла). Совершенствование | 1 |  |
| 46 | 20 | Прыжки ноги врозь (прыжки через козла). Совершенствование | 1 |  |
| 47 | 21 | Эстафеты-игры с использованием гимн. упражнений | 1 |  |
| 48 | 22 | Подвижные игры | 1 |  |
| 49 | 24 | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Лыжные гонки 1-2 км. | 1 |  |
| 50 | 25 | Одновременный одношажный ход(совершенствование). Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета с передачей палок | 1 |  |
| 51 | 26 | Одновременный одношажный ход(совершенствование). Прохождение дистанции 1,5 км. Эстафета с передачей палок | 1 |  |
| 52 | 27 | Одновременный одношажный ход(совершенствование). Прохождение дистанции 1,5 км. Лыжные гонки 1-2 км. | 1 |  |
| 53 | 28 | Одновременный одношажный ход(совершенствование). Прохождение дистанции 2 км. Гонки с выбыванием | 1 |  |
| 54 | 29 | Одновременный одношажный ход(совершенствование). Прохождение дистанции 2 км. Гонки с выбыванием | 1 |  |
| 55 | 30 | Одновременный одношажный ход(совершенствование). Прохождение дистанции 2 км. Гонки с выбыванием | 1 |  |
| 56 | 31 | Одновременный одношажный ход(совершенствование). Прохождение дистанции 2 км. Гонки с выбыванием | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 57 | 32 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2 км. Лыжные гонки 1-2 км. | 1 |  |
| 58 | 33 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 |  |
| 59 | 34 | Попеременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2,5км. Гонки с выбыванием | 1 |  |
| 60 | 35 | Попеременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2,5км. Гонки с выбыванием | 1 |  |
| 61 | 36 | Лыжная подготовка: Попеременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км. Эстафета с передачей палок | 1 |  |
| 62 | 37 | Прохождение дистанции 3 км. Эстафета: передача палок | 1 |  |
| 63 | 38 | Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3,5 | 1 |  |
| 64 | 39 | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин | 1 |  |
| 65 | 40 | Прохождение дистанции 1.5 км. Одношажный ход | 1 |  |
| 66 | 41 | Лыжная подготовка: Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции | 1 |  |
| 67 | 42 | Лыжная подотовка: прохождение дистанции 4 км. Попеременный двухшажный ход | 1 |  |
| 68 | 43 | Лыжная подготовка: Прохождение дистанции 4 км. Попеременный одношажный ход | 1 |  |
| 69 | 44 | Лыжная подготовка: прохождение дистанции 4 км.Контрольный нормативы: лыжная гонка | 1 |  |
| 70 | 45 | Лыжная подготовка: лыжные гонки | 1 |  |
| 71 | 46 | Лыжная подготовка: Подъем в гору скользящим ходом. Преодоление бугров и впадин | 1 |  |
| 72 | 47 | Лыжная подготовка: Подъем в гору лесенкой. Преодоление бугров и впадин | 1 |  |
|  |  | **Баскетбол(4часа)** |  |  |
| 73 | 1 | Баскетбол:Техника ведения мяча | 1 |  |
| 74 | 2 | Баскетбол:Техника ведения мяча. Передача мяча | 1 |  |
| 75 | 3 | Баскетбол:Техника передачи мяча | 1 |  |
| 76 | 4 | Баскетбол:Техника передачи мяча | 1 |  |
|  |  | **Легкая атлетика(17уроков)** |  |  |
| 77 | 1 | Легкая атлетика:Бег в равномерном темпе.Метание малых мячей с 3-5 шагов | 1 |  |
| 78 | 2 | Бег в равномерном темпе 4 минуты.Метание малых мячей с 3-5 шагов | 1 |  |
| 79 | 3 | Метание малых мячей с 3-5 шагов.Бег в равномерном темпе до 20 минут. | 1 |  |
| 80 | 4 | Бег в равномерном темпе- 5 минут.Метание мяча с 3-5 шагов | 1 |  |
| 81 | 5 | Бег в равномерном темпе- 5 минут.Прыжки в длину с 9-11 шагов | 1 |  |
| 82 | 6 | Бег в равномерном темпе -6 минут.Прыжки в длину с разбега | 1 |  |
| 83 | 7 | Бег в равномерном темпе- 7 минут.Прыжки в длину с 9-11 шагов | 1 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 84 | 8 | Высокий старт до 30 метров.Бег в равномерном темпе.Прыжки в длину с места и с разбега | 1 |  |
| 85 | 9 | Бег в равномерном темпе- 7 минут. Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов.Прыжки в высоту | 1 |  |
| 86 | 10 | Бег на результат 100 метров | 1 |  |
| 87 | 11 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов с разбега. Эстафеты, старты из различных исходных положений | 1 |  |
| 88 | 12 | Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Эстафеты, старты из различных положений | 1 |  |
| 89 | 13 | Бег с ускорением от 40 до 60 метров.Эстафеты | 1 |  |
| 90 | 14 | Скоростной бег на результат-60 метров | 1 |  |
| 91 | 15 | Бег на результат- 60 метров. Скоростной бег-60 метров | 1 |  |
| 92 | 16 | Эстафеты, старты из различных исходных положений | 1 |  |
| 93 | 17 | Бег на 1500 метров. Баскетбол | 1 |  |
|  |  | **Баскетбол(4 часа)** |  |  |
| 94 | 1 | Баскетбол: броски одной и двумя руками без сопротивления и защиты | 1 |  |
| 95 | 2 | Баскетбол: Броски одной и двумя руками с места и в движении. Подвижная игра с элементами баскетбола | 1 |  |
| 96 | 3 | Баскетбол: Броски одной и двумя руками. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |  |
| 97 | 4 | Баскетбол: Броски одной и двумя руками. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 |  |
|  |  | **Волейбол(5 часа)** |  |  |
| 98 | 1 | Волейбол: Передача мяча сверху двумя руками на месте | 1 |  |
| 99 | 2 | Волейбол: Прием мяча снизу двумя руками на месте | 1 |  |
| 100 | 3 | Волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |  |
| 101 | 4 | Волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |  |
| 102 | 5 | Волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |  |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 c.  
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 c.  
3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 c.  
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 c..