

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Тыва
Управление образования Улуг-Хемского кожууна
МБОУ СОШ с. Торгалыгский

РАССМОТРЕНО

на педсовете

Протокол №1

от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

ЗДУВР

Домбаа О.С.-Д.

от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Санчы Э.Т.

приказ №1 от «01» 09 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2833545)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 классов

Торгалыг 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре в 7 классах* разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

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 основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности - состояния здоровья, самостоятельных занятий.

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 включает в себя программный материал по отдельным видам:

спортивных игр. Также в базовую часть включено тувинские национальные игры «тевек» (почекушки), разные виды игры «тевек» (почекушки).

1. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- 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;

- 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;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения

программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

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 характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической

культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

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.

Тематический план учебного курса 7 класса

Разделы программы	Количество часов
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Легкая атлетика	25
Гимнастика с основами акробатики. Тувинские народные игры	25
Спортивные игры	30
Легка атлетика	22
Всего часов	102

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	47	25			22
3	Спортивные игры	30			30	
4	Гимнастика с элементами акробатики	25		25		
	Всего часов:	102	25	25	30	22

Календарно – тематическое планирование 7 класса

№ урока	Тема урока	Часы	Домашн ее задание	Дата проведения	
				Плани руемая	Факти ческая
Раздел 1 «Легкая атлетика» (25ч.)					
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.	1	Комплек с 1	04.09	
2	Низкий старт. Бег 30м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнений.	1	Комплек с 1	06.09	
3	Низкий старт. Бег 60м. специальные беговые	1	Комплек	08.09	

	упражнения. Прыжки с места. Развитие скоростных качеств и прыгучести		с 1		
4	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	Комплек с 1	11.09	
5	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Комплек с 1	13.09	
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	1	Комплек с 1	15.09	
7	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые»	1	Комплек с 1	18.09	
8	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплек с 1	20.09	
9	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплек с 1	22.09	
10	Бег с преодолением вертикальных препятствий. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комплек с 1	25.09	
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплек с 1	27.09	
12	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Комплек с 1	29.09	
13	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения.	1	Комплек с 1	2.10	
14	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения.	1	Комплек с 1	4.10	
15	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	Комплек с 1	6.10	
16	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Игра «Больше передач». Круговая тренировка.	1	Комплек с 1	9.10	
17	Бег 2000м – без учета времени Подвижная игра «Перестрелка»	1	Комплек с 1	11.10	
18	Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Бег 2000м – без учета времени Подвижная игра «Перестрелка»	1	Комплек с 1	13.10	
19	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Перестрелка» Силовые упражнения.	1	Комплек с 1	16.10	
20	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Перестрелка» Силовые упражнения	1	Комплек с 1	18.10	
21	Круговая тренировка. Игра «Больше передач»	1	Комплек с 1	20.10	
22	Эстафета с элементами легкой атлетики.	1	Комплек с 1	23.10	
23	Развитие выносливости, прыгучести, ловкости.	1	Комплек	25.10	

			с 1		
24	Развитие быстроты. Эстафета передачи эстафетной палочки.	1	Комплек с 1	27.10	
25	Контрольный урок итоги 1 четверти.	1	Комплек с 1	6.11	
Раздел-2 «Гимнастика с элементами акробатики» (25 ч)					
26	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы.	1	Комплек с 2	8.11	
27- 28	Строевые упражнения. Подвижная игра «Салки». Перестроение в шеренги.	2	Комплек с 2	10,13. 11	
29	Выполнение строевых команд, маршировка	1	Комплек с 2	15.11	
30	Выполнение строевых команд, маршировка	1	Комплек с 2	17.11	
31	Перестроение в колонны, ходьба в колонне и в шеренге.	1	Комплек с 2	20.11	
32	Перестроение в колонны, ходьба в колонне и в шеренге.	1	Комплек с 2	22.11	
33-34	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках. Развитие физических качеств.	2	Комплек с 2	24,27.1 1	
35	Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост». Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	1	Комплек с 2	29.11	
36	Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост». Развитие гибкости, силы, координационных способностей.	1	Комплек с 2	31.11	
37-38	Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост» поворот И.П.-о.с.. Развитие гибкости, ловкости, силы.	2	Комплек с 2	1,4.12	
39	Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	1	Комплек с 2	6.12	
40	Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы.	1	Комплек с 2	8.12	
41	Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину).	1	Комплек с 2	11.12	
42	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла (в ширину). Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног.	1	Комплек с 2	13.12	
43	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	Комплек с 2	15.12	

	Развитие координационных способностей				
44	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	1	Комплек с 2	18.12	
45	Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей	1	Комплек с 2	20.12	
46	Опорный прыжок через козла. Развитие прыгучести, силы, ловкости.	1	Комплек с 2	22.12	
47	Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой.	1	Комплек с 2	25.12	
48	Подтягивание в висе, в висе лежа. Упражнения с обручем. Прыжки через длинную скакалку, со скакалкой	1	Комплек с 2	27.12	
49	Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты.	1	Комплек с 2	29.12	
50	Контрольный урок итоги 2 четверти.	1	Комплек с 2	31.12	
Раздел 3. «Спортивные игры» (30ч)					
51	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Комплек с 3	10.01	
52	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Комплек с 3	12.01	
53	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных	1	Комплек с 3	15.01	
54	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная	1	Комплек с 3	17.01	
55	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	Комплек с 3	19.01	
56	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Комплек с 3	22.01	
57	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью	1	Комплек с 3	24.01	

58	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход	1	Комплек с 3	26.01	
59	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Комплек с 3	29.01	
60	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	1	Комплек с 3	31.01	
61	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1	Комплек с 3	2.02	
62	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	1	Комплек с 3	5.02	
63	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	1	Комплек с 3	7.02	
64	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	Комплек с 3	9.02	
65	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	Комплек с 3	12.02	
66	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра.	1	Комплек с 3	14.02	
67	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	1	Комплек с 3	16.02	
68	Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	Комплек с 3	19.02	

69	Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	1	Комплек с 3	21.02	
70	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1	Комплек с 3	23.02	
71	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	1	Комплек с 3	26.02	
72	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1	Комплек с 3	28.02	
73	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1	Комплек с 3	2.03	
74	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя рукам и сверху	1	Комплек с 3	5.03	
75	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача	1	Комплек с 3	7.03	
76	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	1	Комплек с 3	9.03	
77	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол.	1	Комплек с 3	12.03	
78	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар	1	Комплек с 3	14.03	
79	Стойки и перемещения. Подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры.	1	Комплек с 3	16.03	
80	Контрольный урок, итоги 3 четверти	1	Комплек с 3	19.03	
Раздел 4. «Легкая атлетика» (22 ч.).					
81	Инструктаж по Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты	1	Комплек с 4	21.03	
82	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты	1	Комплек с 4	23.3	
83	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты	1	Комплек с 4	2.04	
84	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалками. Эстафеты	1	Комплек с 4	4.04	
85	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплек с 4	6.04	
86	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплек с 4	9.04	
87	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения.	1	Комплек с 4	11.04	

	Развитие скоростно-силовых качеств.				
88	Пробегание отрезков 50-80м. Эстафетный бег. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплек с 4	13.04	
89	Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплек с 4	16.04	
90	Бег на 60м. Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплек с 4	18.04	
91	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплек с 4	20.04	
92	Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплек с 4	23.04	
93	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплек с 4	25.04	
94	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплек с 4	27.04	
95	Метание мяча на дальность в коридоре 10м. с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплек с 4	30.04	
96	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплек с 4	11.05	
97	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплек с 4	13.05	
98	Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплек с 4	16.05	
99	Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплек с 4	18.05	
100	Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести	1	Комплек с 4	20.05	
101	Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств.	1	Комплек с 4	23.05	
102	Повторение пройденного материала. Контрольный урок итоги за год.	1	Комплек с 4	25.05	

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

По предмету физическая культура в 2022-2023 учебном году

