

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Партизанская школа имени Героя Советского Союза Богданова Александра Петровича»
Симферопольского района Республики Крым
ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ.
297566, телефон: +7(978)7375962, e-mail: school_simferopolsiy-rayon23@crimeaedu.ru
ОКПО 00827082, ОГРН 1159102023134, ИНН 9109009671/КПП 910901001

РАССМОТРЕНО

МО учителей художественно-
эстетического цикла
(протокол

от «26» августа 2022г. № 4)

СОГЛАСОВАНО

ЗДУВР МБОУ

«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»

Ю.В.Когутова

«31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»

А.В.Терещенко

«31» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

Класс:

7-А, 7-Б

Уровень образования -

основное общее образование

Уровень изучения предмета -

базовый уровень

Срок реализации программы:

2022/2023 учебный год

Количество часов по учебному плану: 3 часа в неделю, 102 часа в год

Рабочую программу составили: А.В. Погребова, учитель физической культуры

Партизанское
2022

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе: Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)

Рабочая программа создана в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями);
2. Основной образовательной программой основного общего образования, срок освоения 5 лет (в соответствии с ФГОС ООО), утвержденной приказом от 01.09.2018г. № 284 с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова»- С ООП ООС ФГОС МБОУ «Партизанская школа» 2014-2019 учебный год, учебным планом МБОУ «Партизанская школа» на 2018-2019 учебный год.
3. Примерной программой общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева.
4. Учебным планом основного общего образования (6-9 классы) МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова» на 2022/2023 учебный год.

Изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе ориентировано на использование учащимися учебника: А.П. Матвеев: Физическая культура: Учебник для 7 класса. Издательство М. Просвещение, 2008г.

А также электронных ресурсов:

<https://infourok.ru/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru> - физкультура в школе

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 7 классе на базовом уровне по 3 часов в неделю (102 часа в год).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 учеником 7 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 7 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

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 передвижений ;
- 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 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.

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 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 обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения

учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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.

Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре и спорте – в процессе урока

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

2. Лёгкая атлетика – 18 ч

Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.

Прыжки в высоту, как раздел легкой атлетики. Классификация прыжков и виды прыжков в высоту. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника подбора разбега. Техника выталкивания и перехода планки, приземления.

3. Кроссовая подготовка – 10 ч

Различные виды бега. Техника дыхания на дистанции. Ритм и скорость бега. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе до 2000 м. Интервальный бег. Контрольные нормативы.

4. Волейбол – 20 ч

Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения

5. Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч

Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика

Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Эстафеты. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.

6. Футбол- 16 ч

Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с

ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.

7. Баскетбол – 20 ч.

История игры. Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Помощь в судействе. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением.

Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Модуль рабочей программы воспитания МБОУ «Партизанская школа им. А.П. Богданова»	Количество часов
	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ		66
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте	День окончания Второй мировой войны День солидарности в борьбе с терроризмом Международный день пожилых людей День отца в России День народного единства	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России День матери в России День Государственного герба Российской Федерации Международный день инвалидов	18
3.	Кроссовая подготовка	День добровольца (волонтера) в России День Героев Отечества День Конституции Российской Федерации День принятия Федеральных конституционных законов	10
4.	Гимнастика с элементами акробатики	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества День защитника Отечества День воссоединения Крыма с Россией	18
5.	Волейбол	День космонавтики, 65 лет со дня запуска СССР первого искусственного спутника Земли Праздник Весны и Труда День Победы	20
	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ		26
6.	Футбол	День детских общественных организаций России День защиты детей День России	16
7.	Баскетбол	День молодежи День семьи, любви и верности День Военно-морского флота День физкультурника День государственного флага Российской Федерации	20
	Всего:		102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата			
			7-А		7-Б	
			план	факт	план	факт
Легкая атлетика – 9 ч						
1.	Виды легкой атлетики. Достижения российских легкоатлетов. Инструктаж по ТБ.	1	01.09		01.09	
2.	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты.	1	02.09		02.09	
3.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1	05.09		05.09	
4.	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты.	1	08.09		08.09	
5.	Контрольный урок. Бег на результат 60м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1	09.09		09.09	
6.	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	12.09		12.09	
7.	Контрольный урок. Бег на результат 30м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1	15.09		15.09	
8.	ОРУ. Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения.	1	16.09		16.09	
9.	ОРУ. Бег 1500 м. Развитие выносливости.	1	19.09		19.09	
Кроссовая подготовка – 5 ч						
10.	Бег в гору. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1	22.09		22.09	
11.	Бег в чередовании с ходьбой. Преодоление элементов полосы препятствий. Эстафеты.	1	23.09		23.09	
12.	Кросс по слабо пересеченной местности. Упражнения на развитие прыгучести. Эстафеты.	1	26.09		26.09	
13.	ОРУ. Прыжки через скакалку. Полоса препятствий.	1	29.09		29.09	
14.	Контрольный урок. Бег 2000	1	30.09		30.09	

	метров на результат. Спортивная игра.					
Футбол -8 ч						
15.	Правила игры и организации и проведении соревнований. Передачи мяча во встречном движении. Инструктаж по ТБ.	1	03.10		03.10	
16.	Перемещения с изменением направления движения. Передачи в одно касание во встречном движении.	1	06.10		06.10	
17.	Ведения, обводки, передачи во встречном ведении. Удары по воротам с места, и после ведения.	1	07.10		07.10	
18.	Передачи мяча во встречном движении с обводкой. Удары по воротам внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	1	10.10		10.10	
19.	Ведения, обводки. Игра в одно касание. Удары по воротам (в различных вариантах), оценивание. Учебная игра в квадрат.	1	13.10		13.10	
20.	Контрольный урок. Удары по воротам - оценивание. Учебная игра в квадрат.	1	14.10		14.10	
21.	Передачи мяча во встречном движении с остановкой и в одно касание. Ведения, обводки. Вбрасывание аута.	1	17.10		17.10	
22.	Ведения, обводки, передачи, остановки, удары, игра головой, вбрасывание аута. Игра в футбол.	1	20.10		20.10	
Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч						
23.	Строевые команды. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ.	1	21.10		21.10	
24.	Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (д).	1	24.10		24.10	
25.	Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (д).	1	27.10		27.10	
26.	Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	28.10		28.10	

27.	Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	07.11		07.11	
28.	Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь. ОРУ с предметами. Эстафеты.	1	10.11		10.11	
29.	Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь. ОРУ с предметами. Эстафеты.	1	11.11		11.11	
30.	Выполнение опорного прыжка. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	14.11		14.11	
31.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушаг. Мост из положения стоя.	1	17.11		17.11	
32.	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушаг. Мост из положения стоя.	1	18.11		18.11	
33.	Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1	21.11		21.11	
34.	Контрольный урок. Лазание по канату в два приема на оценку. Развитие силовых способностей.	1	24.11		24.11	
35.	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Мост из положения стоя.	1	25.11		25.11	
36.	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Мост из положения стоя.	1	28.11		28.11	
37.	Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Эстафеты.	1	01.12		01.12	
38.	ОРУ в разомкнутом строю. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок ноги врозь.	1	02.12		02.12	
39.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подвижные игры.	1	05.12		05.12	
40.	ОРУ. Развитие гибкости. Подвижные игры.	1	08.12		08.12	
Волейбол – 20 ч						
41.	Передачи мяча двумя руками сверху. Ловля и передачи мяча. Инструктаж по ТБ.	1	09.12		09.12	
42.	Ведение мяча. Передача и прием после передвижения. Учебная игра.	1	12.12		12.12	
43.	Передачи мяча сверху. Прием мяча снизу.	1	15.12		15.12	

	Учебная игра.					
44.	Передачи мяча сверху. Прием мяча снизу. Учебная игра.	1	16.12		16.12	
45.	Приём мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	19.12		19.12	
46.	Передачи двумя руками. Приём снизу двумя руками. Нижняя подача. Учебная игра	1	22.12		22.12	
47.	Передачи мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	23.12		23.12	
48.	Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Ведение мяча. Учебная игра.	1	26.12		26.12	
49.	Передача мяча. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра	1	29.12		29.12	
50.	Передачи мяча сверху в парах. Приём мяча. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	30.12		30.12	
51.	Передачи мяча. Приём мяча. Учебная игра	1	09.01		09.01	
52.	Передачи и приём мяча в тройке, по кругу. Верхняя подача мяча. Учебная игра	1	12.01		12.01	
53.	Передачи и приём мяча в тройке, по кругу. Верхняя подача мяча. Учебная игра	1	13.01		13.01	
54.	Техника подачи мяча. Учебные игры в упрощенных условиях.	1	16.01		16.01	
55.	Комбинация из разученных элементов в парах. Учебная игра	1	19.01		19.01	
56.	Передачи мяча, прием мяча. Игра в парах через сетку. Игра в волейбол.	1	20.01		20.01	
57.	Контрольный урок. Прием нормативов: подачи через сетку и прием мяча, умение вести игровые действия.	1	23.01		23.01	
58.	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра в парах через сетку.	1	26.01		26.01	
59.	Комбинация из разученных элементов передвижений. Игра в волейбол.	1	27.01		27.01	
60.	Комбинация из разученных элементов передвижений. Игра в волейбол.	1	30.01		30.01	
Баскетбол – 20 ч						

61.	История и правила. Судейство игры. Ведение мяча Инструктаж по ТБ.	1	02.02		02.02	
62.	Ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра	1	03.02		03.02	
63.	Выполнение броска мяча от груди на месте на результат.	1	06.02		06.02	
64.	Ведение и передача мяча в движении в парах. Учебная игра.	1	09.02		09.02	
65.	Ведение и передача мяча в движении в парах. Эстафеты.	1	10.02		10.02	
66.	Ведение мяча на месте с различной высотой отскока на результат. Передача в движении в парах. Вырывание и выбивание мяча	1	13.02		13.02	
67.	Ведение мяча на месте с различной высотой отскока на результат. Передача в движении в парах. Вырывание и выбивание мяча	1	16.02		16.02	
68.	Штрафной бросок. Защита и опека игрока в учебной игре	1	17.02		17.02	
69.	Баскетбольная связка. Штрафной бросок. Учебная игра	1	20.02		20.02	
70.	Выполнение броска мяча после ловли на результат. Ведения мяча. Учебная игра	1	27.02		27.02	
71.	Выполнение ведения змейкой, по спирали, боком, с касанием линий площадки на результат. Штрафной бросок. Учебная игра	1	02.03		02.03	
72.	Броски мяча после ведения от щита с 2х шагов. Учебная игра	1	03.03		03.03	
73.	Передача мяча в движении в парах. Штрафные броски.	1	06.03		06.03	
74.	Броски после ведения от щита с 2х шагов (6 бросков). Техника штрафных бросков.	1	09.03		09.03	
75.	Обманные движения при игре в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	10.03		10.03	
76.	Проход под кольцо с обводкой разворотом, двумя шагами и броском в кольцо.	1	13.03		13.03	
77.	Игра с выбиванием с использованием стоек для обводки в четверках. Обводки в парах с проходом под кольцо.	1	16.03		16.03	
78.	Игра с выбиванием с использованием стоек для	1	17.03		17.03	

	обводки в четверках. Обводки в парах с проходом под кольцо.					
79.	Спортивная игра «Баскетбол»	1	27.03		27.03	
80.	Контрольный урок. Спортивная игра «Баскетбол»	1	30.03		30.03	
Футбол – 8 ч						
81.	Передачи мяча во встречном движении. Инструктаж по ТБ.	1	31.03		31.03	
82.	Перемещения с изменением направления движения. Передачи в одно касание во встречном движении.	1	03.04		03.04	
83.	Ведения, обводки, передачи во встречном ведении. Удары по воротам с места, и после ведения. Игра в футбол.	1	06.04		06.04	
84.	Передачи мяча во встречном движении с обводкой. Удары по воротам внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	1	07.04		07.04	
85.	Контрольный урок. Ведения, обводки. Игра в одно касание. Удары по воротам (в различных вариантах), оценивание.	1	10.04		10.04	
86.	Передачи мяча во встречном движении с остановкой и в одно касание. Ведения, обводки. Вбрасывание аута.	1	13.04		13.04	
87.	Передачи мяча во встречном движении с остановкой и в одно касание. Ведения, обводки. Вбрасывание аута.	1	14.04		14.04	
88.	Ведения, обводки, передачи, остановки, удары, игра головой, вбрасывание аута. Игра в футбол.	1	20.04		20.04	
Легкая атлетика – 9 ч						
89.	Прыжковые упражнения. Низкий старт, бег по дистанции. Инструктаж по ТБ.	1	21.04		21.04	
90.	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты.	1	24.04		24.04	
91.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег	1	27.04		27.04	
92.	Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты.	1	28.04		28.04	
93.	Контрольный урок. Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения.	1	04.05		04.05	

94.	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	05.05		05.05	
95.	Контрольный урок. Бег на результат 30м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения.	1	11.05		11.05	
96.	Контрольный урок. Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	12.05		12.05	
97.	Бег 1500 м. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1	15.05		15.05	
Кроссовая подготовка – 5 ч						
98.	Бег в переменном беге. Эстафетный бег 4х50м. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	1	18.05		18.05	
99.	Бег 2000м в равномерном темпе. Спортивные игры	1	19.05		19.05	
100.	Равномерный бег. Комплекс прыжковых упражнений. Эстафеты.	1	22.05		22.05	
101.	Контрольный урок. Кроссовый бег на 1500м. на результат. Подвижные игры.	1	25.05		25.05	
102.	Кросс по слабо пересеченной местности в чередовании с ходьбой. Подвижные игры.	1	26.05		26.05	
ИТОГО		102	102		102	

Прошито и пронумеровано

[illegible]

Страница
Директор

А. В. Терещенко

