

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Красносельского района Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга
от 29 августа 2023 г. протокол № 8

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ СОШ № 352
Санкт-Петербурга
от 29 августа 2023 г. № 158

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 7 классов
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Нечаев Никита Александрович,
учитель физической культуры

Санкт-Петербург - 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

Календарно- тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 « » класса.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля
				Предметные	Метапредметные УУД	
1.	Вводный инструктаж по ОТ Низкий старт.	1	фронтальный	Первичный инструктаж на рабочем месте. Развитие скоростных способностей.	Знать требования инструкций.	текущий
2.	Низкий старт.	1	фронтальный	Развитие скоростных способностей, техника низкого старта, бег с максимальной скоростью.	Знать технику беговых и прыжковых упражнений. Соблюдать правила безопасности	текущий
3.	Низкий старт. Прыжки в длину с места Подвижные игры	1	фронтальный	Совершенствование низкого старта и стартового разгона с бегом по дистанции.	Уметь применять бег, прыжки для развития физических качеств, включать в различные формы занятий.	текущий
4.	Низкий старт. Прыжки в длину с места. Подвижные игры	1	фронтальный	Совершенствование низкого старта и стартового разгона с бегом по дистанции.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения и выполнения упражнений	текущий
5.	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 ,60 м.	1	фронтальный	ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, бег с ускорением. Совершенствование	Знать технику беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности	текущий

				низкого старта и стартового разгона с бегом по дистанции.		
6.	Бег 500м Подвижные игры	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения, бег 500м игра «Сети»	Уметь демонстрировать технику бега	текущий
7.	Бег 1000м Подвижные игры	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения, бег 1000м Игра «перестрелка»	Уметь демонстрировать технику бега соблюдать правила безопасности	текущий
8.	Метание мяча в цель Подвижные игры	1	фронтальный	Ору для рук и плечевого пояса техника метания мяча в цель Игра «Снайпер»	Уметь демонстрировать технику метания мяча.	текущий
9.	Метание мяча в цель. Подвижные игры	1	фронтальный	Ору для рук и плечевого пояса техника метания мяча в цель Игра «Снайпер	Уметь применять бег, прыжки для развития физических качеств,	текущий
10.	Метание мяча на дальность	1	фронтальный	Ору в движении, метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность	Уметь демонстрировать технику метания на дальность	текущий
11.	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения. Бег 7мин Спортивная игра «Лапта».	Уметь применять бег, прыжки для развития физических качеств, включать в различные формы занятий	текущий
12.	Бег по пересеченной местности.	1	фронтальный	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, бег 10 мин	Уметь применять бег, прыжки для развития физических качеств, включать в различные формы занятий	текущий
13.	Бег по пересеченной местности.	1	фронтальный	Ору в движении, бег 12 мин, подвижные игры	Уметь бегать в равномерном темпе.	текущий

	Преодоление препятствий					
14.	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий	1	фронтальный	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, бег 14 мин	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой.	текущий
15.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.	1	поточный	Инструктаж по ОТ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.	текущий
16.	Висы. Строевые упражнения	1	поточный	Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой Подтягивание, развитие силовых способностей.	Уметь демонстрировать комбинацию на перекладине. Выполнять упр. на укрепление мышц туловища	текущий
17.	Опорный прыжок.	1	поточный	Прикладное значение гимнастики. Ору с гимнастической палкой, подводящие упражнения Прыжок способом «согнув ноги» Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.	текущий
18.	Опорный прыжок.	1	поточный	Прыжок способом «согнув ноги» Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять Прыжок боком с поворотом на 90°.	текущий
19.	Строевые упражнения Лазание	1	поточный	Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые команды, лазать по канату	текущий

20.	Строевые упражнения Лазание	1	поточный	Строевые команды Перестроения Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь лазать по канату в два-три приема	текущий
21.	Акробатика	1	поточный	Подводящие упражнения Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, сед углом длинный кувырок, мост и поворот в упор на одном колене, составление комбинации. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат стойка на голове Развитие координационных способностей	Уметь составлять комбинацию из акробатических элементов	текущий
22.	Акробатика	1	игровой	ОРУ развитие силовых способностей. Комбинация из акробатических элементов	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	текущий
23.	Инструктаж по ОТ. Технические приемы.	1	игровой	ТБ по баскетболу. Технические приемы.	Знать технику безопасности на уроках	текущий
24.	Технические приемы. Остановки, стойки, передвижения.	1	игровой	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановка поворот	текущий
25.	Ловля и передача мяча	1	игровой	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением на месте	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	текущий

26.	Ловля и передача мяча	1	игровой	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением на месте, в движении	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий
27.	Ведение мяча.	1	игровой	Ведение мяча левой, правой рукой с пассивным сопротивлением	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.	текущий
28.	Ведение, передача, бросок	1	игровой	Ведение и передача мяча с пассивным сопротивлением Техника броска мяча в корзину.	Уметь владеть мячом при выполнении упражнений	текущий
29.	Ведение, передача, бросок	1	игровой	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Уметь выполнять технические действия	текущий
30.	Бросок. Вырывание и выбивание. Бросок мяча в корзину.	1	игровой	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре.	текущий
31.	Бросок. Вырывание и выбивание. Бросок мяча в корзину.	1	игровой	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места учебная игра	Уметь соблюдать правила безопасности, правила игры.	текущий
32.	Игровые приемы.	1	игровой	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь соблюдать правила безопасности, правила игры.	текущий

33.	Игровые приемы.	1	игровой	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания	Уметь проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций.	текущий
34.	Сочетание техники игровых приемов.	1	игровой	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	Уметь выполнять технические действия в игре.	текущий
35.	Сочетание техники игровых приемов.	1	игровой	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв	Уметь содержательно обосновывать правильность или ошибочный результат	текущий
36.	Круговая тренировка. Учебная игра	1	игровой	Комплекс упражнений Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам	Уметь проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций	текущий
37.	Учебная игра	1	поточный	Тактика игры, техника игры Учебная игра	Уметь играть в «стритбол»	текущий
38.	Учебная игра	1	поточный	Тактика игры, техника игры Учебная игра	Знать правила игры	текущий
39.	Техника безопасности на уроках волейбола	1	поточный	Стойки и передвижения игрока	Знать технику безопасности во время уроков волейбола	текущий

40.	Стойки и передвижения повороты остановки.	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки. передвижения.	текущий
41.	Передача мяча над собой	1	поточный	Техника приема и передачи мяча Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Уметь выполнять верхнюю передачу над собой	текущий
42.	Передача мяча над собой	1	поточный	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	Уметь работать в паре	текущий
43.	Прием и передача мяча.	1	поточный	Техника приема и передачи мяча. Тактика первых и вторых передач. Контроль за развитием силовых качеств	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий
44.	Прием и передача мяча.	1	поточный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	Уметь проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций.	текущий
45.	Прием и передача мяча.	1	поточный	Передача мяча над собой во встречных колоннах, парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения	Уметь работать в паре, в тройке	текущий
46.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	поточный	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча	текущий
47.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	поточный	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя,	Уметь выполнять передачу и нижнюю подачу мяча	текущий

				нижняя) на месте индивидуально и в парах. Групповые упражнения подач через сетку.		
48.	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	поточный	ОРУ с набивными мячами Групповые упражнения подач через сетку. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть по упрощенным правилам	текущий
49.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.	1	игровой	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций.	текущий
50.	Нападающий удар после передачи	1	игровой	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий
51.	Нападающий удар после передачи	1	игровой	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять нападающий удар Знать правила игры	текущий
52.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	игровой	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий
53.	Нападающий удар после подбрасывания партнером	1	игровой	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий

54.	Тактика свободного нападения.	1	игровой	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий
55.	Нижняя прямая подача мяча.	1	игровой	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий
56.	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра	1	фронтальный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий
57.	Инструктаж по ОТ Кроссовая подготовка	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Уметь бегать в равномерном темпе Знать технику безопасности	текущий
58.	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1	фронтальный	Инструктаж по ТБ. Бег (<i>15 мин</i>). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (<i>15 мин</i>)	текущий

59.	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1	фронтальный	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе 17 мин	текущий
60.	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1	фронтальный	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)	текущий
61.	Полоса препятствий Развитие силовой выносливости	1	фронтальный	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе 19 мин	текущий
62.	Полоса препятствий Развитие силовой выносливости	1	фронтальный	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	Уметь: бегать в равномерном темпе 20 мин	текущий
63.	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1	фронтальный	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий
64.	Полоса препятствий Развитие силовой выносливости	1	фронтальный	Развитие выносливости. Спортивные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий
65.	Спринтерский бег эстафеты	1	фронтальный	Инструктаж по ТБ . Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м)	текущий

				беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		
66.	Метание малого мяча Подвижные игры	1	фронтальный	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м)	текущий
67.	Метание малого мяча Подвижные игры	1	фронтальный	Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. ОРУ.	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега	текущий
68.	Подвижные игры Правила соревнований	1	фронтальный	Ору в движении Подвижные игры	Уметь выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр различной функциональной направленности	текущий