

Частное общеобразовательное учреждение

«Школа «Плюс»

ПРИНЯТА
Решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2021 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Н.И. Туренков
Приказ № 3/21 от 27.08.2021 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»**

для 7 класса

Срок реализации рабочей программы:
2021-2022 учебный год

Всего часов на учебный год: 102

Из них: аудиторная нагрузка - 17

часы самостоятельной работы - 85

Количество часов в неделю: 3

Из них: аудиторная нагрузка - 0,5

часы самостоятельной работы - 2,5

Составлена в соответствии с программой для общеобразовательных учреждений В.И. Ляха
«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение.

Учебник: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / под ред. Виленского М.Я.
Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений, М.:
«Просвещение»

Составитель:
учитель Бондаренко Н. В.

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования).
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2020 № 254.
- Программы среднего общего образования по физической культуре. Сборник рабочих программ, созданных под руководством В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, с учетом требований Государственного образовательного стандарта.
- ООП общеобразовательного учреждения.
- Учебного плана школы.

Общая характеристика учебного предмета

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к

труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Личностные результаты обучения:

- 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;
- 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;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно

Метапредметными результатами

Регулятивные УУД:

- 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;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указания логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объектов;
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом).

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет обязательной части учебного плана. В обязательной части учебного плана для общеобразовательных организаций, реализующих образовательную программу основного общего образования, предусмотрено 102 часа по пятидневной учебной неделе. В школе обучение организовано в заочной форме, поэтому учебная нагрузка распределена следующим образом: 17 часов аудиторной нагрузки и 85 часов самостоятельной работы. Тема самостоятельной работы обучающегося определена учителем в данной рабочей программе. Задание для самостоятельной работы выдает учитель и контролирует его выполнение.

Программа составлена с учетом возможной корректировки на Государственные праздники.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры в древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Виды контроля при заочной форме обучения:

- собеседование;
- реферат;
- тестирование;
- творческий проект
- тематические сообщения.

На аудиторных занятиях проводятся беседы по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», куда включены следующие темы:

- Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций;
- Основы противодействия терроризму, экстремизму и наркомании в Российской Федерации;
- Основы здорового образа жизни;
- Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.

Учебно-методический комплект

1. Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение

2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / под ред. Виленского М.Я.» Физическая культура 5-7 классы». Учебник для общеобразовательных учреждений, М.: «Просвещение»

Тематическое планирование учебного предмета

№ п/п	Название темы	Общая учебная нагрузка	Аудиторная нагрузка	Часы самостоятельной работы
	Легкая атлетика	12	2	10
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций. Тест.	1	1	

2	Развитие ловкости, координационных способностей. Метание в горизонтальную цель, на дальность	1		1
3	Развитие силовых способностей. Метание мяча на дальность	1		1
4	Развитие силовых и координационных способностей. Специальные упражнения метателя.	1		1
5	Развитие координационных способностей. Скоростной бег до 60м.	1		1
6	Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Эстафеты.	1		1
7	Развитие скоростно-силовых способностей. Высокий старт. Эстафеты.	1		1
8	Развитие выносливости. Специальные упражнения бегуна.	1		1
9	Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		1
10	Развитие выносливости. Эстафеты.	1		1
11	Развитие выносливости. Подвижные игры. Эстафеты.	1	1	
12	Развитие выносливости. Бег 1000 метров.	1		1
	Баскетбол	12	2	10
13	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	1	1	
14	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Передачи мяча в движении.	1		1
15	Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча на месте и в движении.	1		1
16	Развитие скоростных способностей. Комбинированные упражнения из ранее изученных технических приемов.	1		1
17	Развитие координационных способностей. Броски мяча по кольцу с места. Прыжки в длину.	1		1
18	Развитие ловкости. Вырывание, выбивание мяча. Ведение мяча на месте.	1		1
19	Развитие ловкости. Передачи мяча на месте и в движении	1		1
20	Развитие ловкости. Ведение мяча по прямой. Передачи и броски мяча в движении	1		1
21	Развитие координационных способностей. Вырывание, выбивание мяча. Броски мяча с места. Эстафеты.	1		1
22	Развитие скоростно-силовых способностей. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча по кольцу в движении.	1		1
23	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1	1	
24	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1		1
	Волейбол	12	2	10
25	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока, перемещение в	1	1	

	стойке.			
26	Развитие скоростных способностей. Передвижение в стойке волейболиста. Передача сверху двумя руками на месте.	1		1
27	Развитие силовых способностей. Передачи мяча сверху двумя руками на месте.	1		1
28	Развитие координации, ловкости. Передачи мяча над собой. Эстафеты.	1		1
29	Развитие выносливости. Круговая тренировка. Передачи мяча над собой и в парах.	1		1
30	Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения с гимнастическими скакалками. Передачи мяча в парах через сетку.	1		1
31	Развитие ловкости и быстроты. ОРУ в парах. Верхняя передача в парах, тройках.	1		1
32	Развитие координации движения. Передачи мяча в парах на месте и в движении.	1		1
33	Развитие силовых способностей. ОРУ с набивными мячами. Верхняя передача мяча через сетку.	1		1
34	Развитие выносливости. Эстафеты с элементами волейбола. Верхняя передача мяча через сетку.	1		1
35	Развитие силовых способностей. Изучение нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	1	
36	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений. ОРУ с набивными мячами. Нижняя прямая подача с расстояния 6 метров от сетки.	1		1
	Гимнастика	10	2	8
37	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	1	1	
38	Развитие силовых способностей. Упражнения в висе. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1		1
39	Развитие гибкости. Акробатика. Лазание по канату.	1		1
40	Развитие силовых способностей. Девочки-опорный прыжок. Мальчики-лазание по канату.	1		1
41	Мальчики-упражнения на перекладине. Девочки-акробатика.	1		1
42	Развитие ловкости. Мальчики-упражнения на перекладине. Эстафеты с элементами акробатики.	1		1
43	Опорный прыжок. Мальчики-упражнения на перекладине.	1		1
44	Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне. Опорный прыжок.	1		1
45	Развитие силовых способностей. Опорный прыжок.	1	1	
46	Развитие силовых способностей. Опорный прыжок.	1		1
	Баскетбол	14	2	12

47	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Основы противодействия терроризму, экстремизму и наркомании в Российской Федерации.	1	1	
48	Развитие ловкости. Ловля и передача мяча, ведение без сопротивления защитника.	1		1
49	Развитие скоростно-силовых способностей. Броски мяча по кольцу в движении. Позиционное нападение 5х0.	1		1
50	Развитие скоростных способностей. Комбинированные упражнения из ранее изученных технических приемов.	1		1
51	Развитие координационных способностей. Броски мяча по кольцу с места. Ведение мяча с изменением направления.	1		1
52	Развитие координационных способностей. Броски мяча по кольцу в движении. Ведение мяча с изменением направления.	1		1
53	Развитие скоростных способностей. Быстрый прорыв 2х1. Сгибание рук в положении лежа.	1		1
54	Развитие скоростных способностей. Быстрый прорыв 2х1.	1		1
55	Освоение техники взаимодействия. Взаимодействие 3х2, 3х1. Учебная игра.	1		1
56	Освоение техники владения мячом. Ведение с сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1		1
57	Освоение техники взаимодействия. Комбинированные приемы из ранее изученных технических приемов. Учебная игра.	1		1
58	Развитие скоростно-силовых качеств. Быстрый прорыв 2х1.	1		1
59	Развитие координационных способностей. Ведение с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	1	
60	Развитие скоростно-силовых способностей. Быстрый прорыв 2х1. Ведение с сопротивлением защитника.	1		1
	Волейбол	12	2	10
61	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка игрока, перемещение в стойке.	1	1	
62	Развитие скоростных способностей. Передвижение в стойке волейболиста. Верхняя передача мяча.	1		1
63	Освоение техники. Передачи мяча сверху двумя руками на месте.	1		1
64	Освоение техники приема, передачи мяча. Изучение верхней подачи мяча. Прием снизу.	1		1
65	Освоение тактики. Взаимодействие в зонах.	1		1
66	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с набивными мячами. Прием снизу.	1		1
67	Освоение техники. Изучение верхней прямой	1		1

	подачи. Прием мяча.			
68	Освоение техники. Передачи мяча в парах, тройках.	1		1
69	Освоение взаимодействий. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		1
70	Освоение техники. Изучение верхней прямой подачи. Прием мяча.	1		1
71	Освоение техники. Передачи мяча в парах, тройках.	1		1
72	Освоение взаимодействий. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	1	
	Прыжки в высоту	5	1	4
73	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.	1	1	
74	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту	1		1
75	Развитие прыгучести. Упражнения с гимнастическими скакалками. Прыжки в высоту	1		1
76	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, прыгучести. Специальные упражнения прыгуна	1		1
77	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, прыгучести. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки в высоту.	1		1
	Кроссовая подготовка	15	2	13
78	Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. Основы здорового образа жизни.	1	1	
79	Развитие скоростных способностей. Бег 3 минуты, 50 секунд. Эстафеты.	1		1
80	Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости. Бег 4 минуты.	1		1
81	Развитие силовых способностей. Бег 4 минуты 30 секунд. Работа по станциям.	1		1
82	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 5 минут. Прыжки в длину с места.	1		1
83	Развитие выносливости, ловкости. Бег 6 минут. Игра в баскетбол.	1		1
84	Развитие скоростных способностей. Бег 6 минут. Эстафеты, подвижные игры.	1		1
85	Развитие скоростных, координационных способностей. Бег 6 минут. Старты из различных положений. Игра в баскетбол.	1		1
86	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 6 минут. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1		1
87	Развитие выносливости. Бег 7 минут. Круговая тренировка.	1		1
88	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 7 минут. Упражнения с гимнастическими скакалками.	1		1
89	Развитие силовых способностей. Бег 7 минут, 30	1		1

	секунд.Прыжки через скакалку.			
90	Развитие выносливости. Бег 8 минут. Игра в баскетбол.	1		1
91	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 6х10 метров.	1		1
92	Развитие выносливости. Бег 1500 метров.	1	1	
	Легкая атлетика	10	3	7
93	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы медицинских знаний и оказание первой помощи.	1	1	
94	Развитие ловкости, координационных способностей. Метание в горизонтальную цель, на дальность.	1		1
95	Развитие силовых способностей. Упражнения в парах. Метание мяча на дальность	2	1	1
96	Развитие силовых и координационных способностей. Специальные упражнения метателя.	1		1
97	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорениями.	1		1
98	Развитие координационных способностей. Низкий старт. Эстафеты.	1		1
100	Развитие выносливости. Специальные упражнения бегуна. Бег 60 метров.	1		1
101	Развитие выносливости. Прохождение полосы препятствий.	1		1
102	Развитие ловкости. Эстафеты.	1	1	
	Всего	102	17	85