**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области‌‌**

**‌****МО "Новоспасский район"‌**​

**МОУ "Троицко-Сунгурская казачья СШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.А Дудник  Протокол № 1 от «30» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.В.Талалова  Приказ № 105 от «30» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  директор МОУ "Троицко-Сунгурская казачья СШ"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.В. Иванова  Приказ № 105 от «30» 08 2023 г. |

‌ **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**7 класс**

Клетнов Александр Валерьевич

учитель физической культуры

**с. Троицкий Сунгур**

**2023 - 2024 уч.го****д**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Предметные:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

***Учащиеся научатся:***

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
* характеризовать 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, понять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, планировать режим дня и учебную неделю;
* оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

***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 развитие отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту.

**Метапредметные:**

* умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами, осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Личностные:**

* воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;
* знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;
* формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом регио­нальных, этнокультурных, социальных и экономических осо­бенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;
* формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транс­порте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.

**Содержание учебного предмета**

**История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Организующие команды и приёмы.

**Тематическое планирование физической культуры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **1** | История лёгкой атлетики. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт 15м. | 1 |
| **2** | Высокий старт 15-30м. | 1 |
| **3** | Бег 30м. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| **4** | Бег 60м. Техника спринтерского бега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **5** | Бег 300м. Первая помощь при травме. | 1 |
| **6** | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. | 1 |
| **7** | Метание мяча с 4-5 бросковых шагов разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **8** | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. | 1 |
| **9** | Метание мяча с 4-5 бросковых шагов разбега на результат. Бег в равномерном темпе 10 мин. | 1 |
| **10** | Бег 1000 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **11** | Бег 1500 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **12** | Техника безопасности во время уроков в спортивном зале. История баскетбола. | 1 |
| **13-14** | Стойка игрока, и перемещение по площадке приставным шагом боком, спиной и лицом. | 2 |
| **15-16** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 2 |
| **17** | Остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом. | 1 |
| **18-19** | Вырывание и выбивание мяча. | 2 |
| **20** | Броски одной и двумя руками с места и в движении в кольцо. | 1 |
| **21-22** | Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 2 |
| **23-24** | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | 2 |
| **25** | Тактика свободного нападения. | 1 |
| **26** | Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| **27** | Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. | 1 |
| **28** | Правила техники безопасности страховки во время занятий на уроках гимнастики. История гимнастики. | 1 |
| **29** | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения | 1 |
| **30** | Два кувырка вперед слитно. | 1 |
| **31** | Кувырок назад в стойку ноги врозь и полушпагат. | 1 |
| **32-33** | «Мост» из положения стоя, стойка на голове. | 2 |
| **34-35** | Комплекс акробатических упражнений | 2 |
| **36** | Лазанье по канату. | 1 |
| **37-38** | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 2 |
| **39** | Тестирование опорного прыжка через козла ноги врозь. | 1 |
| **40-41** | Висы согнувшись и прогнувшись. | 2 |
| **42** | Подтягивания на низкой и высокой перекладине на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **43** | Значения развития силовых способностей и гибкости. | 1 |
| **44** | Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **45** | Поднимание туловища за 30 сек. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **46-47** | Передача мяча «восьмеркой». | 2 |
| **48** | Защита и нападение быстрым прорывом. | 1 |
| **49** | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. История лыжного спорта. | 1 |
| **50-51** | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | 2 |
| **52** | Тестирование техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| **53** | Тестирование техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| **54-55** | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». | 2 |
| **56** | Тестирование техники торможение «плугом». | 1 |
| **57-58** | Повороты переступанием. | 2 |
| **59** | Тестирование поворота переступанием при спуске с горки. | 1 |
| **60** | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 |
| **61** | Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| **62** | Тестирование одновременного двухшажного хода. | 1 |
| **63** | Дистанция 1000м. Правила соревнований лыжных гонок. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **64** | Тактики действия, обвод игрока во время ведения мяча. | 1 |
| **65-66** | Групповая тактика атаки и защиты. | 2 |
| **67** | История волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом | 1 |
| **68-69** | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 2 |
| **70** | Основные правила игры в волейбол. | 1 |
| **71-72** | Прием мяча снизу над собой. | 2 |
| **73** | Тестирование техники прием мяча снизу над собой. | 1 |
| **74-75** | Нижняя прямая подача мяча. | 2 |
| **76** | Тестирование техники нижней прямой подача мяча. | 1 |
| **77-78** | Прямой нападающий удар. | 2 |
| **79** | Тестирование техники прямого нападающего удара. | 1 |
| **80-81** | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 2 |
| **82** | Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках спортивные игры и легкая атлетика. | 1 |
| **83** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 1 |
| **84** | Личная защита игрока. Учебная игра. | 1 |
| **85-86** | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | 2 |
| **87** | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» на результат. | 1 |
| **88** | Прыжок в длину с места. | 1 |
| **89** | Бег 30м. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| **90** | Бег 300м. | 1 |
| **91** | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **92** | Метание мяча с 4-5 шагов разбега. | 1 |
| **93** | Прыжок в длину с разбега на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **94** | Метания мяча с 4-5 шагов разбега на результат. Бег в равномерном темпе 10 мин. | 1 |
| **95** | Круговая тренировка. Эстафета с мячами. | 1 |
| **96** | Бег 1000 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **97** | Круговая тренировка. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| **98** | Бег 1500 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **99** | Круговая тренировка. Встречная эстафета с мячами. | 1 |
| **100** | Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **101** | Круговая эстафета с мячами. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| **102** | Наклон вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| **103** | Учебная игра в баскетбол. Тактика игры. | 1 |
| **104** | Учебная игра в баскетбол. Тактика игры. | 1 |
| **105** | Учебная игра в баскетбол. Тактика игры. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование.7 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **Тема урока** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **фактически** |
| **1** | История лёгкой атлетике.  Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт 15м. | Выполнять комплекс утренней зарядки из 8 упр. |  |  |
| **2** | Высокий старт 15-30м. | Отрабатывать высокий старт 15м |  |  |
| **3** | Бег 30м. Развитие скоростных качеств. | Выполнять спец. беговые упражнения по 5 раз |  |  |
| **4** | Бег 60м. Техника спринтерского бега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Выполнять спец. беговые упражнения по 5 раз |  |  |
| **5** | Бег 300м. Первая помощь при травме. | Выполнять прыжковые упражнения. |  |  |
| **6** | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. | Выполнять прыжковые упражнения. |  |  |
| **7** | Метание мяча с 4-5 бросковых шагов разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Отрабатывать технику метания малого мяча |  |  |
| **8** | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега на результат. | Выполнять спец. беговые упр-я. ОРУ. |  |  |
| **9** | Метание мяча с 4-5 бросковых шагов разбега на результат.  Бег в равномерном темпе 10 мин. | Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин. |  |  |
| **10** | Бег 1000 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин. |  |  |
| **11** | Бег 1500 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. |  |  |
| **12** | Техника безопасности во время уроков в спортивном зале.  История баскетбола. | Закрепить стойку и передвижение игрока. |  |  |
| **13-14** | Стойка игрока, и перемещение по площадке приставным шагом боком, спиной и лицом. | Закрепить стойку и передвижение игрока. |  |  |
| **15-16** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | Выполнять отжимания от пола15-20 раз. |  |  |
| **17** | Остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом. | Выполнять отжимания от пола15-20 раз. |  |  |
| **18-19** | Вырывание и выбивание мяча. | Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| **20** | Броски одной и двумя руками с места и в движении в кольцо. | Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| **21-22** | Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. |  |  |
| **23-24** | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | Выполнять поднимание туловища за 30с. |  |  |
| **25** | Тактика свободного нападения. | Выполнять поднимание туловища за 30с. |  |  |
| **26** | Нападение быстрым прорывом. | Выполнять приседания за 30 сек. – 30 раз. |  |  |
| **27** | Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. | Выполнять приседания за 30 сек. – 30 раз. |  |  |
| **28** | Правила техники безопасности страховки во время занятий на уроках гимнастики. История гимнастики. | Выполнять комплекс ОРУ. |  |  |
| **29** | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения | Выполнять поднимание туловища за 30с. |  |  |
| **30** | Два кувырка вперед слитно. | Выполнять поднимание туловища за 30с. |  |  |
| **31** | Кувырок назад в стойку ноги врозь и полушпагат. | Закрепить комплекс акробатических упражнений |  |  |
| **32-33** | «Мост» из положения стоя, стойка на голове. | Закрепить комплекс акробатических упражнений |  |  |
| **34-35** | Комплекс акробатических упражнений | Выполнять упражнения на развитие силы. |  |  |
| **36** | Лазанье по канату. | Выполнять упражнения на развитие силы. |  |  |
| **37-38** | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | Выполнять прыжковые упражнения |  |  |
| **39** | Тестирование опорного прыжка через козла ноги врозь. | Выполнять упражнение на гибкость. |  |  |
| **40-41** | Висы согнувшись и прогнувшись. | Выполнять подтягивание на низкой и высокой перекладине. |  |  |
| **42** | Подтягивания на низкой и высокой перекладине на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Выполнять подтягивание на низкой и высокой перекладине. |  |  |
| **43** | Значения развития силовых способностей и гибкости. | Отрабатывать наклоны вперед из положения сидя. |  |  |
| **44** | Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Выполнять поднимание туловища за 30 сек. |  |  |
| **45** | Поднимание туловища за 30 сек. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Выполнять отжимание от пола 20-25 раз. |  |  |
| **46-47** | Передача мяча «восьмеркой». | Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| **48** | Защита и нападение быстрым прорывом. | Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| **49** | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. История лыжного спорта. | Повторить правила поведения на уроках лыжной подготовке. |  |  |
| **50-51** | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | Закрепить технику попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход |  |  |
| **52** | Тестирование техники одновременного бесшажного хода. | Отрабатывать технику попеременного двухшажного хода. |  |  |
| **53** | Тестирование техники попеременного двухшажного хода. | Прохождение дистанции 1000м. |  |  |
| **54-55** | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». | Отрабатывать технику подъем «полуелочкой» и торможение «плугом». |  |  |
| **56** | Тестирование техники торможение «плугом». | Прохождение дистанции 1500м. |  |  |
| **57-58** | Повороты переступанием. | Отрабатывать технику поворотов переступанием. |  |  |
| **59** | Тестирование поворота переступанием при спуске с горки. | Прохождение дистанции 1500м. |  |  |
| **60** | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.  Прохождение дистанции 3,5 км. | Прохождение дистанции 2000м. |  |  |
| **61** | Одновременный  двухшажный ход. | Закрепить технику одновременного двухшажного хода |  |  |
| **62** | Тестирование одновременного двухшажного хода. | Прохождение дистанции 2000м. |  |  |
| **63** | Дистанция 1000м. Правила соревнований лыжных гонок. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Прогулка на лыжах. |  |  |
| **64** | **Баскетбол**  Тактики действия, обвод игрока во время ведения мяча. | Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| **65-66** | Групповая тактика атаки и защиты. | Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| **67** | **Волейбол.**  История волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом | Закрепить прыжковые упражнения. |  |  |
| **68-69** | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | Закрепить прыжковые упражнения. |  |  |
| **70** | Основные правила игры в волейбол. | Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| **71-72** | Прием мяча снизу над собой. | Отрабатывать технику прием мяча снизу над собой |  |  |
| **73** | Тестирование техники прием мяча снизу над собой. | Выполняют отжимания от пола 20-25 раз. |  |  |
| **74-75** | Нижняя прямая подача мяча. | Отрабатывать технику имитации нижняя прямая подача мяча. |  |  |
| **76** | Тестирование техники нижней прямой подача мяча. | Выполнять прыжки через скакалку за 30 сек. |  |  |
| **77-78** | Прямой нападающий удар. | Отрабатывать технику имитации прямого нападающего удара. |  |  |
| **79** | Тестирование техники прямого нападающего удара. | Выполнять прыжковые упражнения. |  |  |
| **80-81** | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | Выполнять прыжки через скакалку за 30 сек. |  |  |
| **82** | Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках спортивные игры и легкая атлетика. | Выполнять отжимания от пола15-20 раз. |  |  |
| **83** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | Выполнять отжимания от пола15-20 раз. |  |  |
| **84** | Личная защита игрока.  Учебная игра. | Выполнять поднимание туловища за 30с. |  |  |
| **85-86** | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | Выполнять прыжковые упражнения по3 раза. |  |  |
| **87** | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» на результат. | Выполнять прыжковые упражнения по 3 раза. |  |  |
| **88** | Прыжок в длину с места. | Выполнять упражнения на гибкость. |  |  |
| **89** | Бег 30м. Развитие скоростных качеств. | Выполнять спец. беговые упражнения по 5 раз |  |  |
| **90** | Бег 300м. | Выполнять спец. беговые упражнения по 5 раз |  |  |
| **91** | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Выполнять прыжковые упражнения. |  |  |
| **92** | Метание мяча с 4-5 шагов разбега. | Отрабатывать технику метания малого мяча |  |  |
| **93** | Прыжок в длину с разбега на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Выполнять спец. беговые упр-я. ОРУ. |  |  |
| **94** | Метания мяча с 4-5 шагов разбега на результат. Бег в равномерном темпе 10 мин. | Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин. |  |  |
| **95** | Круговая тренировка. Эстафета с мячами. | Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин. |  |  |
| **96** | Бег 1000 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин. |  |  |
| **97** | Круговая тренировка. Учебная игра в баскетбол. | Выполнять бег в равномерном темпе от 10-12 мин. |  |  |
| **98** | Бег 1500 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. |  |  |
| **99** | Круговая тренировка. Встречная эстафета с мячами. | Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине. |  |  |
| **100** | Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Выполнять наклон вперед из положения сидя, на гибкость. |  |  |
| **101** | Круговая эстафета с мячами. Учебная игра в баскетбол. | Выполнять наклон вперед из положения сидя. |  |  |
| **102** | Наклон вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | Выполнять отжимание от пола 20-25 раз. |  |  |
| **103** | Учебная игра в баскетбол. Тактика игры. | Использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха. |  |  |
| **104** | Учебная игра в баскетбол. Тактика игры. | Использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха. |  |  |
| **105** | Учебная игра в баскетбол. Тактика игры. | Использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха. |  |  |