

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кудиновская основная общеобразовательная школа

Принята
Педагогическим советом школы
Протокол от 29.08. 2019 г. № 1
Председатель Педагогического совета
О.В. Волгина



Утверждаю
Директор
МБОУ Кудиновской ООШ
Приказ от 29.08. 2019г № 144
О.В. Волгина



Рабочая программа по физической культуре

на 2019 – 2020 учебный год

Уровень: основное общее образование, 7 класс

Количество часов: 69 ч.

Учитель: Волгин О.И., I квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на

основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Кудиновской ООШ;
- Примерной программы основного общего образования Министерства образования Российской Федерации,
- Государственной программы д.п.н. В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования;
- Положения МБОУ Кудиновской ООШ о рабочих программах учебных предметов, курсов внеурочной деятельности.

Данная программа реализуется с помощью учебника «Физическая культура. 5-7 класс», Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Просвещение, 2018 г., включённого в федеральный перечень учебников (Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», Приказу Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»).

В программе В.И. Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу, лёгкой атлетике.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала «Плавание», «Лыжная подготовка», часы, отведенные на эти разделы, отданы на усиление разделов «Легкая атлетика» и «Спортивные игры».

В МБОУ Кудиновской ООШ по учебному плану на прохождение предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 2 часа. В 2019-2020 учебном году количество часов составляет 69 часов.

Срок реализации рабочей программы - 2019-2020 учебный год.

Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр и спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными, спортивными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внеучебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Самостоятельная деятельность по физической культуре

обучающиеся научатся:

- 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;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять 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, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

обучающиеся получают возможность научиться:

- 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

обучающиеся научатся:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий,

освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

обучающиеся получают возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

обучающиеся научатся:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

обучающиеся получают возможность научиться:

- 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»;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки.

Занимающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять 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;

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

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

3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

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

2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

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

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Челночный бег 3х10 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,6	8,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	33	30
Выносливость	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал),	6	
	из виса лёжа на низкой перекладине (дев)		16
Координация	Кроссовый бег 1 км	4 мин 30 с	5 мин
	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

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).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках, сед, наклон к прямым ногам, упор присев, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед, встать руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка), упор присев. кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатках, сед, наклон вперед к прямым ногам, встать, мост с помощью, встать, упор присев, кувырок назад в полушпагат.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор, спад, подъем, мах правой (левой) назад, соскок с поворотом на 90 °.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча
- игра по упрощенным правилам футбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава;

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тематическое планирование

№ п.п.	Тема раздела	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	8+17
2.	Спортивная гимнастика	14
3.	Спортивные игры	20+10
	Итого	69

Тематическое планирование

№ Дата

Тема раздела

К

У р о к а	П л а к т	Ф а к т	Тема урока	о л - в о ч а с о в
			1 четверть	188
			Легкая атлетика	8
1.	03.09.		ТБ на уроках л/атлетики.	1
			Спринтерский бег.	
			Высокий старт.	
2.	04.09.		Спринтерский бег.	1
			Бег 60м. Учёт техники бега на 30 м.	
3.	01.10.09.		Спринтерский бег.	1
			Учёт техники бега на 60 м.	
4.	01.10.09.		Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка	1
5.	01.07.09.		Прыжок в длину с разбега. Учёт техники прыжка	1
6.	01.08.09.		Метание мяча на дальность.	1
			Техника метания.	
7.	02.04.09.		Метание мяча на дальность. Учёт техники метания.	1
8.	02.05.09.		Бег на длинную дистанцию.	1
			Метание мяча в цель	

		Спортивные игры	1 0
9.	0	ТБ на уроках	1
	1.	спортивных игр.	
	1	Футбол. Техника	
	0.	удара «щечкой» по неподвижному мячу. Техника остановки мяча подошвой.	
10.	0	Футбол.	1
	2.	Совершенствовани	
	1	е техники удара и	
	0.	остановки мяча	
11.	0	Футбол. Учёт	1
	8.	техники удара по	
	1	мячу «щёчкой»	
	0.		
12.	0	Футбол. Техника	1
	9.	ведения мяча	
	1	носком. Ведение	
	0.	мяча «змейкой».	
13.	1	Футбол. Учет	1
	5.	техники ведения	
	1	мяча «змейкой»	
	0.		
14.	1	Волейбол. Техника	1
	6.	выполнения	
	1	передачи мяча	
	0.	снизу. Передача мяча сверху над собой.	
15.	2	Волейбол. Учёт	1
	2.	техники	
	1	выполнения	
	0.	передачи мяча	
		снизу.	
16.	2	Волейбол.	1
	3.	Передача мяча	
	1	сверху двумя	
	0.	руками над собой	
17.	2	Волейбол.	1
	9.	Передача мяча	
	1	сверху двумя	
	0.	руками над собой	

183	на результат.	
0.	Волейбол.	1
1	Двусторонняя игра	
0.		
	2 четверть	1
		4
191	ТБ на уроках	1
2.	спортивной	
1	гимнастики.	
1.	Акробатика.	
	Техника	
	выполнения	
	кувырка вперёд.	
	Техника	
	выполнения	
	кувырка назад.	
201	Акробатика.	1
3.	Техника	
1	выполнения	
1.	стойки на	
	лопатках.	
211	Акробатика. Учёт	1
9.	техники кувырка	
1	вперёд. Учёт	
1.	техники кувырка	
	назад	
222	Опорный прыжок.	1
0.	Техника	
1	выполнения	
1.	прыжка через	
	«козла»	
232	Акробатика. Учёт	1
6.	техники	
1	выполнения	
1.	стойки на лопатках	
242	Акробатика.	1
7.	Разучивание	
1	элементов	
1.	акробатической	
	комбинации.	
250	Акробатика.	1
3.	«Мост» из	
1	положения стоя.	
2.	Учёт	

26.0	Опорный прыжок:	1
4.	вскок в упор	
1	присев, соскок	
2.	прогнувшись на	
	результат.	
27.1	Техника лазания	1
0.	по канату в три	
1	приема	
2.		
28.1	Акробатическая	1
1.	комбинация на	
1	результат	
2.		
29.1	Висы и упоры.	1
7.	Совершенствовани	
1	е техники	
2.	выполнения	
	подъёма	
	переворотом	
30.1	Висы и упоры.	1
8.	Техника	
1	раскачивания в	
2.	весе	
31.2	Техника лазания	1
4.	по канату в три	
1	приема на	
2.	результат.	
32.2	Полоса	1
5.	препятствий с	
1	элементами	
2.	акробатических	
	упражнений	
	3 четверть	2
		0
33.1	Волейбол. ТБ на	1
4.	уроках	
0	спортивных игр.	
1.	Техника передачи	
	мяча сверху на	
	месте	
34.1	Волейбол. Техника	1
5.	передачи мяча	
0	двумя руками	
1.	сверху над собой.	
35.2	Волейбол.	1

1.	Передача мяча	
0	сверху над собой	
1.	на результат.	
362	Волейбол. Техника	1
2.	передачи мяча	
0	снизу в парах	
1.		
372	Волейбол. Техника	1
8.	передачи мяча	
0	снизу перед собой.	
1.		
382	Волейбол.	1
9.	Совершенствовани	
0	е техники передачи	
1.	мяча снизу перед	
	собой	
390	Волейбол.	1
4.	Передача мяча	
0	двумя руками	
2.	снизу перед собой	
	на результат.	
400	Волейбол. Техника	1
5.	подачи мяча снизу	
0		
2.		
411	Волейбол. Техника	1
1.	выполнения	
0	нижней прямой	
2.	подачи мяча на	
	результат.	
421	Волейбол.	1
2.	Передача мяча	
0	сверху и снизу в	
2.	парах.	
431	Волейбол.	1
8.	Передача мяча	
0	сверху и снизу в	
2.	парах на результат	
441	Двусторонняя игра	1
9.	в волейбол.	
0		
2.		
452	Двусторонняя игра	1
5.	в волейбол на	
0	результат.	

2.	Баскетбол.	1
462	Техника передачи мяча двумя руками от груди. Техника ведения мяча	
6.	Баскетбол.	1
0	Совершенствовани	
2.	е техники передачи мяча от груди.	
470	Совершенствовани	
3.	е техники ведения мяча.	
0	Баскетбол.	1
4.	Передача мяча	
0	двумя руками от	
3.	груди со стеной на результат.	
491	Баскетбол.	1
0.	Техника броска	
0	мяча в кольцо	
3.	Техника ведения мяча «змейкой»	
501	Баскетбол.	1
1.	Техника ведения	
0	мяча левой и	
3.	правой рукой на результат.	
511	Баскетбол.	1
7.	Совершенствовани	
0	е тактических	
3.	действий.	
	Тактические	
	действия в	
	нападении	
521	Баскетбол.	1
8.	Учебно-	
0	тренировочная	
3.	игра	
	4 четверть	1
		7
533	Спринтерский бег.	1
1.	Высокий старт.	
0	Техника бега.	
3.		

54.01.04.	Спринтерский бег. Учёт техники бега на 30 м.	1
55.07.04.	Спринтерский бег. Бег 60м.	1
56.08.04.	Спринтерский бег. Учёт техники бега на 60 м.	1
57.14.04.	Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка	1
58.15.04.	Прыжок в длину с разбега. Учёт техники прыжка	1
59.21.04.	Метание мяча на дальность. Техника метания.	1
60.22.04.	Метание мяча на дальность. Учёт техники метания.	1
61.28.04.	Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение	1
62.29.04.	Кроссовая подготовка. Совершенствование техники смешанного передвижения	1
63.06.05.	Кроссовая подготовка. Техника преодоления препятствий на результат.	1

64.1	Техника	1
2.	выполнения	
0	челночного бега.	
5.		
65.1	Челночный бег на	1
3.	результат	
0		
5.		
66.1	ТБ на уроках	1
9.	спортивных игр.	
0	Футбол. Техника	
5.	удара по	
	неподвижному	
	мячу «щечкой».	
67.2	Футбол.	1
0.	Совершенствовани	
0	е техники ударов	
5.	по мячу. Удары по	
	неподвижному	
	мячу подъёмом	
	стопы на результат	
68.2	Футбол.	1
6.	Двухсторонняя	
0	игра	
5.		
69.2	Футбол.	1
7.	Двухсторонняя	
0	игра	
5.		

Согласована
Заместитель директора по УВР
_____ С.А. Рыбалкина
_____ 2019 г.