

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение "Детская академия творчества "Солнечный город" Министерства просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 7 классов

г. Нальчик, 2023г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

1. Пояснительная записка

Используемый учебно-методический комплект, включая электронные ресурсы, а также дополнительно используемые информационные ресурсы.

УМК: Физическая культура: 5-6-7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.) под ред. М.Я. Виленского Москва Просвещение, 2021 Рабочие программы.

Физическая культура. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций \ В.И.Ляха, М.Я.Виленского\ . – Москва «Просвещение», 2021г

Место учебного предмета в учебном

Рабочая программа рассчитана на:

2 учебных часа в неделю

70 учебных часа в год.

Возможно проведение уроков в электронном формате (по мере необходимости)

Учебный предмет физическая культура реализует основную цель обучения:

Основной формой обучения являются уроки физкультуры, целью которых является предоставление ученикам знаний и практических навыков, необходимых для овладения жизненными двигательными действиями; содействовать развитию гибкости, силы, скорости, выносливости и других физических качеств; для содействия здоровью и физическому развитию детей, а также для улучшения физической и умственной деятельности; распределять интерес и развивать привычку к регулярной самозанятости с различными видами физических упражнений рекреационного характера; Способствовать гармоничному развитию личности ученика.

Общая характеристика учебного предмета физическая культура:

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в РФ»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

2. Планируемые результаты освоения изучения учебного предмета в соответствии с примерными основными образовательными программами общего образования и образовательными программами образовательной организации.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения
- формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Коммуникативные УУД:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за

результаты собственной деятельности. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные УУД:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1.4. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:00	9:30	9:55	11:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	6	4	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	18	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами				

Оценивание обучающихся производится согласно «Положению о периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положению о системе оценивания образовательных результатов обучающихся». Виды контроля: сдача нормативов, защита рефератов, презентаций, докладов. Конспекты по параграфам учебника.

2. Содержание тем учебного курса

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

3. Поурочно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип/ форма урока	Виды и формы контроля	Планируемые результаты	Примечание
Легкая атлетика (11 часов)						
1	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м) Инструктаж по ТБ.	5	Изучение нового материала	текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.
2	Низкий старт (до 40 м) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м) . Бег 30 м		совершенствовани е	текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. Выполнять технику эстафетного бега.	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.
3	Низкий старт (до 40 м) Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м) Финиширование.		совершенствовани е	текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. Выполнять технику эстафетного бега.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
4	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м.		совершенствовани е	текущий	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Развитие скоростных качеств. Бег– 60 м. Специальные беговые упражнения.
5	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.		учетный	Контрольный норматив	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. Выполнять технику эстафетного бега.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». ОРУ. Челночный бег.	3	Изучение нового материала	текущий	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	Специальные беговые упражнения. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа прыжка.
7	Прыжок в длину с		комплексный	текущий	Уметь: совершать прыжок в	Специальные беговые

	разбега способом «прогнувшись». ОРУ. Челночный бег.				длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Чел. бег 3x10 м
8	Прыжок в длину на результат		учетный	Контрольный норматив	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	Развитие скоростно-силовых качеств.
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ.	3	комплексный		Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ.		комплексный	текущий	Уметь: метать мяч и гранату из различных положений на дальность и в цель.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
11	Метания мяча на дальность. ОРУ.		учетный	Контрольный норматив	Уметь: метать мяч на дальность и в цель	Развитие скоростно-силовых качеств.
Кроссовая подготовка (7 часов)						
12	Бег (15-20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	7	комплексный	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.
13	Бег (15-20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.		комплексный	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.
14	Бег (16-22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.		совершенствовани я	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.
15	Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ.		учетный	контрольный норматив	Уметь: бегать с максимальной скоростью 1000 м	Спортивные игры. Развитие выносливости.
16	Бег (17-23 мин). Преодоление		совершенствовани я	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать	Специальные беговые упражнения.

	горизонтальных препятствий. ОРУ.				препятствия	Спортивные игры. Развитие выносливости.
17	Бег (17-23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.		совершенствовани я	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.
18	Бег 3000 м (ю), 2000 м (д). Развитие выносливости.		учетный	Контрольный норматив	Уметь: бегать дистанцию 2000-3000 м.	Спортивные игры. Развитие выносливости.
Спортивные игры (баскетбол 14 часа)						
19	Баскетбол. Комбинации из передвижений и стоек. Инструктаж по ТБ.	14	комбинированный	текущий	Уметь: рассказать правил техники безопасности; выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Передача мяча различными способами на месте. Развитие скоростных качеств.
20	Совершенствование передвижений, стоек и остановок игрока. ОРУ.	.	совершенствовани я	текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комбинация из передвижений, стоек. Учебная игра.
21	ОРУ. Передача различными способами на месте.	.	совершенствовани я	текущий	Уметь: Излагать правила и условия проведения подвижных игр	Развитие скоростных способностей.
22	ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	.	совершенствовани я	текущий	Уметь: Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Передвижения, остановки (совершенствование). Бросок мяча в движении от плеча.
23	ОРУ. Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв.	.	совершенствовани я	текущий	Уметь: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами.	Совершенствование передвижений и остановок. Развитие скоростных качеств
24	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди в	.	учетный	Контрольный норматив	Уметь: Моделировать физические нагрузки для	Совершенствование передвижений и

	парах				развития физического качеств во время игровой деятельности.	остановок игрока. Развитие скоростных качеств.
25	ОРУ. Ведение мяча различными способами. Бросок мяча в движении.		комплексный	текущий	Уметь: Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
26	ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней линии.		совершенствовани я	текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
27	ОРУ. Игра в защите (зонная защита).		совершенствовани я	текущий	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие скоростных качеств
28	ОРУ. Ведение мяча на время. Бросок мяча в движении.		учетный	контрольный норматив	Уметь: Осваивать технику ловли и передачи мяча разными способами	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Развитие скоростных качеств.
29	ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней линии.		совершенствовани я	текущий	Уметь: объяснить действие игроков	Зонная защита. Развитие скоростных качеств.
30	ОРУ. Передача мяча различными способами. Учебная игра.		совершенствовани я	текущий	Уметь моделировать различные игровые комбинации	Зонная защита.
31	ОРУ. Зонная защита. Учебная игра.		совершенствовани я	текущий	Уметь: сочетать технику и скорость	Развитие скоростных качеств
32	ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок. Развитие скоростных качеств.		совершенствовани я	текущий	Уметь: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.
Спортивные игры (волейбол 22 часов)						
33	Волейбол. Комбинации из передвижений и	22	комплексный	текущий	Уметь: рассказать правил техники безопасности;	Верхняя передача мяча в парах с шагом.

	остановок игрока. Инструктаж по ТБ.				выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Развитие координационных способностей.
34	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	.	совершенствовани я	текущий	Уметь: Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей
35	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча снизу.		совершенствовани я	текущий	Уметь: Осваивать технику передачи мяча Осваивать правила игры в волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей
36	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча снизу.		совершенствовани я	текущий	Уметь: Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча

					от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей
37	ОРУ. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	совершенствовани я	текущий	Уметь: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.
38	ОРУ. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.	совершенствовани я	текущий	Уметь: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.
39	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	совершенствовани я	текущий	Уметь: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.
40	ОРУ. Нижняя прямая подача, приём мяча от	совершенствовани я	текущий	Уметь: Моделировать технические действия в игровой	Нападение через 4-ю зону. Одиночное

	сетки. Учебная игра.			деятельности.	блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие 45 координационных способностей.
41	ОРУ. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	совершенствовани я	текущий	Уметь: Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону
42	ОРУ. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	совершенствовани я	текущий	Уметь: владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе игр	Учебная игра. Развитие координационных способностей.
43	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу.	совершенствовани я	текущий	Уметь: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.. Прямой нападающий удар через сетку.
44	ОРУ. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	совершенствовани я	текущий	Уметь: Описывать технику нападающего удара Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.
45	ОРУ. Нижняя прямая	совершенствовани	текущий	Уметь: Моделировать ситуации,	Развитие

	подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.		я		требующие перехода от одних действий к другим.	координационных способностей.
46	Верхняя прямая подачи. Упражнения в парах.		совершенствовани я	текущий	Уметь: владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе игр	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей
47	Нападающий удар. Прием подач. упражнения в парах.		совершенствовани я	текущий	Уметь: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.
48	Совершенствование изученных элементов Учебная игра		совершенствовани я	текущий	Уметь: Описывать технику нападающего удара Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.
49	Волейбол. СФП. Учебно-тренировочная игра.		совершенствовани я	текущий	Уметь: Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача

						<p>мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.</p>
50	<p>Эстафеты с волейбольным мячом. Развитие прыгучести. Учебная игра волейбол</p>		совершенствовани я	текущий	<p>Уметь: Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий</p>	<p>Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>
51	<p>Игровой урок. Двусторонняя игра волейбол</p>		совершенствовани я	текущий	<p>Уметь: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>	<p>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону</p>
52	<p>Различные передачи в движении. Игровой урок</p>		совершенствовани я	текущий	<p>Уметь: Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>	<p>Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>
53	<p>Совершенствование</p>		совершенствовани	текущий	<p>Уметь: Взаимодействовать со</p>	<p>Комбинации из</p>

	изученных элементов. Учебная игра волейбол		я		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	передвижений и остановок игрока.. Прямой нападающий удар через сетку.
54	Контрольный урок; прием и передачи мяча в парах. Развитие прыгучести. Учебная игра		учетный	контрольный норматив	Уметь: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.

Кроссовая подготовка (7 часов)

55	Бег (15-22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	7	совершенствовани я	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости
56	Бег (15-23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.		совершенствовани я	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости
57	Бег (16-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ.		совершенствовани я	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости
58	Бег (17-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ.		совершенствовани я	текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости
59	Бег (17-23 мин).		совершенствовани	Текущий	Уметь: бегать в равномерном	Специальные беговые

	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ.		я		темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости
60	Бег (18-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ		совершенствовани я	текущий	Уметь: Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения; бегать в равномерном темпе (20-25 мин); преодолевать препятствия	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости
61	Бег 3000 м (ю), 2000 м (д). Развитие выносливости.		учетный	контрольный норматив	Уметь: Проявлять лидерские качества в соревнованиях по бегу	Спортивные игры. Развитие выносливости.

Легкая атлетика (9 часов)

62	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м.	4	Комплексный	текущий	Уметь: распределять силы на всю дистанцию; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Специальные беговые упр. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
63	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование		Комплексный	текущий	Уметь: Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.
64	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование.		Комплексный	текущий	Уметь: использовать технику на практике; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
65	ОРУ. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств.		учетный	контрольный норматив	Уметь: использовать технику на практике; бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Прикладное значение легкоатлетических упражнений.

66	ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов	5	комплексный	текущий	Уметь: Проявлять качества силы при выполнении упражнений для развития силы рук и ног; метать мяч на дальность с разбега.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания
67	ОРУ. Метание гранаты из различных положений на дальность.		комплексный	текущий	Уметь: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность; метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике.
68	ОРУ. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.		комплексный	контрольный норматив	Уметь: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность; метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Спортивные игры
69	Низкий старт 60 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование		комплексный	текущий	Уметь: Проявлять качества силы при выполнении упражнений для развития силы рук и ног; метать мяч на дальность с разбега.	Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике.
70	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Финиширование		комплексный	текущий	Уметь: Проявлять качества силы при выполнении упражнений для развития силы рук и ног; метать мяч на дальность с разбега.	Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике.