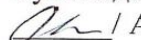



Рассмотрено  
на заседании ШМО учителей  
естественно-математического цикла  
Протокол № 1  
от «26» августа 2022 г.  
Руководитель ШМО  
 / Альмукаева Г.Ю./

Согласовано  
на заседании МС школы  
Протокол №1  
от «27» августа 2022 г.  
Заместитель директора по УР  
 / Латыпова Л.Р./

«Утверждено»  
Директор школы  
 / Бадахшина Р.Н./  
Введено в действие  
приказом № 184 «ОД»  
от «29» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре (ФК)**  
**учителя муниципального бюджетного**  
**общеобразовательного учреждения**  
**Иж-Бобьинской средней общеобразовательной школы**  
**имени Братьев Буби Агрызского муниципального района**  
**Республики Татарстан**  
**Бадахшина Равиля Навитовича**

**7 класс**

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от «29» августа 2022 г.

**2022 - 2023 учебный год**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ**

#### **Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

#### **Тема 2. Легкая атлетика (23 часа)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30 м., 60 м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000 м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150 м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

#### **Тема 3. Лыжная подготовка (21 час)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъемы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

#### **Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (16 часов)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

#### **Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

#### **Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 18 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

#### **Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 12 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

#### **7. Планируемые результаты**

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

**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:**

1. 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;

1. 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:**

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;

#### **Физическое совершенствование**

#### **Обучающийся научится:**

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 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 3x10 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,6	8,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев)	180 33 6	165 30 16
Выносливость	Кроссовый бег 1 км	4 мин 30 с	5 мин
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	<b>66</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.3	Легкая атлетика	23

1.4	Атлетические единоборства	4
1.5	Плавание	2
1.6	Баскетбол	18
1.7	Спортивные игры (волейбол)	12
1.8	Кроссовая подготовка, футбол,	9
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>39</b>
2.1	Лыжная подготовка	21
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№	Наименование раздела Тема	Кол-во час	дата	
			план	факт
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>				
1.	Организационно-методические указания на уроках физической культуры. Спринтерский бег. Возрастные физиологические особенности развития. Высокий старт(20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). Встречные эстафеты. СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10м.	1		
2	Здоровье и ЗОЖ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Челночный бег 3x10м. Встречные эстафеты Высокий старт(20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). СБУ. ОРУ. Челночный бег 3x10м. правила соревнований.	1		
3	Характеристика видов спорта, входящих в программу летних и зимних Олимпийских игр. Спринтерский бег. Бег 30 м. Тестирование бега на 60 м и 100 м	1		
4	Правила соревнований. Спринтерский бег. Финиширование. Спринтерский бег. Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Бег 30м. Высокий старт(20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). Финиширование Встречные эстафеты. СБУ. ОРУ.	1		
5	Влияние л/а упражнений на здоровье. Спринтерский бег. Развитие быстроты. Техника метания мяча на дальность..	1		
6	Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину, способом согнув ноги. Прыжок в длину с9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
7	Прыжок в длину, способом согнув ноги. Отталкивание. Метание мяча 150г с3-5 шагов на дальность. ОРУ. СБУ. Правила соревнований по прыжкам в длину.	1		
8	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча 150г с3-5 шагов на	1		

	дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.			
9	История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта». Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно – силовых качеств. Слагаемые ЗОЖ. Подвижные игры.	1		
10	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег на средние дистанции. 1000м. Спортивная игра Лапта. ОРУ. СБУ	1		
11	Бег на средние дистанции, 1500м. спортивная игра Лапта. ОРУ. СБУ. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	1		
<b>Спортивные игры (9 часов)</b>				
12	История развития футбола в России. Футбол. Бег на средние дистанции Бег 1500 м. Стойки и перемещение футболиста, бег спиной вперед, приставными и с крестными шагами в сторону.	1		
13	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Бег на средние дистанции. Бег на результат 1000 м. Футбол. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1		
14	Бег на средние дистанции. Футбол. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	1		
15	Футбол. Ведение мяча, отбор мяча. Правила игры. Бег на средние дистанции.	1		
16	Бег на результат 1500 м. Футбол. Технические действия футболиста. Закрепление пройденного материала.	1		
17	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Футбол Комбинация из освоенных элементов игры в футбол. Учебная игра.	1		
18	Футбол. Учебная игра. Бадминтон правила игры.	1		
19	Футбол. Двусторонняя игра в мини-футбол. Бадминтон, учебная игра. Правила игры	1		
20	Футбол. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии.	1		
<b>Атлетические единоборства (4 часа)</b>				
21	Атлетические единоборства. Самостраховка на бок, на спину, кувырком.	1		
22	Атлетические единоборства. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления».	1		
23	Атлетические единоборства. Совершенствование физических и морально-волевых качеств.	1		
24	Атлетические единоборства. Формирование навыков самообороны	1		
<b>Ритмическая гимнастика (3 часа)</b>				
25	Культурные традиции, как мостик между поколениями. Ритмическая гимнастика. Комплекс	1		

	без музыки. Правила ведения дневника самонаблюдения.			
26	Ритмическая гимнастика. Комплекс ритмической гимнастики с музыкой.	1		
27	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия. Ритмическая гимнастика. Комплекс ритмической гимнастики с музыкой	1		
<b>Гимнастика и акробатические упражнения (13 часов)</b>				
28	Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Висы. Строевые упражнения. Выполнение команд «пол-оборота направо» «пол-оборота налево» подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силы. ТБ. Правила страховки.	1		
29	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Висы. Строевые упражнения. Выполнение строевых упражнений. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимн скамейке. Эстафеты. Развитие силы. Подтягивание.	1		
30	Значение гимнастических упражнений на развитие гибкости. Висы. Строевые упражнения. Выполнение команд «пол-оборота направо» «пол-оборота налево». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимн скамейке. Эстафеты. Развитие силы.	1		
31	Правила соревнований. Гимнастика. Эстафеты. Развитие силы. Выполнение команд: полшага, полный шаг! » подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимн скамейке. Эстафеты. Развитие силы.	1		
32	Комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками.	1		
33	Слагаемые ЗОЖ. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), «ноги врозь» (д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
34	ОРУ с обручем. Эстафеты. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
35	Акробатика. Кувырок вперед в ст. на лопатках (м). Кувырок назад в полушагат.	1		



36	Правила соревнований по спортивной гимнастике. Лазание по канату в два приема. Акробатика. Кувырок вперед в ст. на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д).	1		
37	Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силы Лазание по канату в два приема. Кувырок вперед в ст. на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д).	1		
38	Акробатика. Кувырок вперед в ст. на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи (д).	1		
39	Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты.	1		
40	Развитие силы. Способы закаливания и приемы самомассажа.	1		
<b>Спортивные игры (6часов)</b>				
41	Волейбол. Техника безопасности. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах через сетку.	1		
42	Волейбол. Правила соревнований. Нижняя прямая подача. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах через сетку.	1		
43	Волейбол: правила игры. Эстафеты. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие ловкости	1		
44	Баскетбол. Правила соревнований. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1		
45	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1		
46	Баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координации. Правила игры в баскетбол.	1		
<b>Плавание (2 часа)</b>				
47	Плавание Старты и повороты при плавании кролем на груди, спине, брассом. Нырание в длину	1		
48	Плавание. Старты и повороты при плавании кролем на груди, спине, брассом. Нырание в длину Комплекс упражнений по коррекции осанки.	1		
<b>Лыжная подготовка (21час)</b>				
49	Лыжная подготовка. Техника безопасности по лыжной подготовке. Олимпийские игры в России.	1		

50	Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.	1		
51	Лыжная подготовка. Закрепление ранее изученные лыжные ходы. Прохождение дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости.	1		
52	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни. Лыжная подготовка Поворот на месте махом.. Спуски, подъемы. Закрепление ранее изученные ходы. Прохождение дистанции до 2,5км.	1		
53	Лыжная подготовка. Классические ходы. Эстафеты. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
54	Техника лыжных ходов, спуски, подъемы. Бег на лыжах 1 км. Повороты на месте махом.	1		
55	Лыжная подготовка. Развитие скоростных способностей Подвижные игры на лыжах. Эстафета.	1		
56	Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3км. Закаливание способом обливания.	1		
57	Лыжная подготовка Эстафеты. Спуск с горки.	1		
58	Лыжная подготовка Подъем в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3км.	1		
59	Лыжный спорт в России и в мире. Лыжная подготовка. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		
60	Правила ведения дневника самонаблюдения. Лыжная подготовка. Бег на лыжах 2км.	1		
61	Лыжная подготовка Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.	1		
62	Лыжная подготовка. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости.	1		
63	Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Лыжная подготовка. Закрепление лыжных ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1		
64	Лыжная подготовка Подъемы и спуски. Прохождение дистанции до 3,5км.	1		
65	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Лыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах.	1		
66	Лыжная подготовка Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1		
67	Лыжная подготовка. Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км.	1		
68	Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.	1		
69	Лыжная подготовка Подвижные игры на лыжах. Развитие ловкости.	1		

**Спортивные игры (25 час)**

70	Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координации. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.	1		
71	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передвижение игрока. Повороты с мячом.	1		
72	Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координации.	1		
73	Волейбол. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1		
74	Олимпийские игры в России. Нижняя прямая подача мяча. Правила игры. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	1		
75	Баскетбол. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока с изменением направления.	1		
76	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координации. Правила игры в баскетбол.	1		
77	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1		
78	Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания, мышления. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	1		
79	Баскетбол. Быстрый прорыв(2х1). Передачи мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока, бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координации.	1		
80	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Сочетание приемов, передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1		
81	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Развитие координации.	1		
82	Баскетбол. Правила игры. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра. Развитие координации. Стойка и передвижения игрока.	1		
83	Особенности новых олимпийских видов. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нижняя прямая	1		

	подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.			
84	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1		
85	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1		
86	Виды спорта, которые вошли в программу Олимпийских игр за последнее десятилетие. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1		
87	Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра.	1		
88	Волейбол. Стойка и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов (прием-передача-удар) Нижняя прямая подача мяча.	1		
89	Принцип отбора на Олимпийские игры. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1		
90	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Правила соревнований.	1		
91	Понятие о ритме упражнения. Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой мест. Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест.	1		
92	Понятие об объеме упражнения. Штрафной бросок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1		
93	Игровые задания. Развитие координации.	1		
94	Игровые задания (2х2, 3х3) учебная игра. Развитие координации.	1		
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>				
95	Техника безопасности. Легкая атлетика. Высокий старт(20-40м), бег по дистанции (50-60м) эстафеты СБУ. Развитие скорости.	1		
96	Успехи российских спортсменов на Олимпийских играх и Параолимпийских играх. Высокий старт. Бег 30 м. Высокий старт(20-40м), бег по дистанции (50-60м). Бег 30м.эстафеты СБУ.	1		
97	Развитие скорости. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции.	1		
98	Высокий старт(20-40м), бег по дистанции (50-60м), финиширование. Развитие скорости. «Водные процедуры».	1		
99	Бег на результат 60м. Эстафеты в игровой форме.	1		
100	Возможности спорта – использование в проведении публичных акций. Прыжок в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».	1		
101	Метание мяча на дальность. Челночный бег 3х10. прыжок в высоту. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Челночный бег. ОРУ. СБУ.	1		
102	Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м.	1		
103	Метание малого мяча. Прыжок в высоту на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		

	Правила соревнований по легкой атлетике.			
104	Метание малого мяча на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Функции и задачи спортивного волонтерства.	1		
105	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	1		