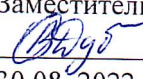
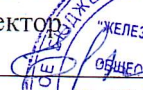


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО Руководитель ШМО  Ермолин Д.Н. протокол № 1 от 29 августа 2022	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Дубинюк О.В. 30.08.2022	УТВЕРЖДЕНО Директор  Ермолин Д.Н. приказ от 30.08.2022 № 313
---	---	--



**Рабочая программа
по физической культуре 7 класс**

Учитель Ермолин Денис Николаевич

Категория СЗД

Количество часов в неделю 3 час

Всего за учебный год 102 часа

Класс 5

Уровень общего образования: основное общее

Срок реализации программы, учебный год 2021-2022

Программа по физической культуре составлена с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся А. П. Матвеев, Физическая культура 5 - 9 классы.

Учебник: Физическая культура 5-й класс, А.П. Матвеев, «Просвещение» 2014

Пояснительная записка.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2022/2023 учебном году в общеобразовательных учреждениях Республики Крым осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального и регионального уровня:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Закон Республики Крым «Об образовании в Республике Крым» от 17.06.2015 г.;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16;
- Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-20 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»
- Методические рекомендации по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной

аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 № 08-1447)

- Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации (Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 27.11.2015 № 08-2228)

Планируемые результаты задачи физического воспитания учащихся 7 класса направлены:

- на содействие гармоничного развития личности, укреплению здоровью учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоничного развитию, выбору устойчивости к не благоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных кондиционных способностей;
- на формирование знаний, личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 пере движений;
- 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, 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;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- 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.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

4. Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	69
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	9
1.4	Легкоатлетические упражнения	18
1.5	Кроссовая подготовка	19
2	Вариативная часть	33
2.1	Спортивные игры	33
	Итого	102

5. Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Дата Проведения		Тема Урока	Примечания
	план	факт		
I Четверть (24 часа)				
1.	01.09. - 03.09. I		Повторение материала бкласса. Легкая атлетика. Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.	
2.			Повторение материала 6 класса. Низкий и высокий старт.	
3.			Повторение материала 6 класса. Техника эстафетного бега.	
4.	06.09. - 10.09. II		Повторение материала 6 класса Метание мяча (150 гр.) с разбега. Инструктаж по ТБ.	
5.			Повторение материала 6 класса. Бег на средние дистанции. Инструктаж по ТБ.	
6.			Повторение материала 6 класса. Бег на средние дистанции. Инструктаж по ТБ.	
7.	13.09.-17.09. III		Бег на средние дистанции. Инструктаж по ТБ.	
8.			Прыжки в длину с места. Инструктаж по ТБ.	
9.			<u>Контрольный урок:</u> Инструктаж по ТБ. Бег на 60 м.	
10.	20.09. - 24.09. IV		<u>Контрольный урок:</u> Инструктаж по ТБ. Техника метания мяча	
11.			<u>Контрольный урок:</u> Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места.	
12.			КУ - бег 1500 м. Совершенствование бега на длинные дистанции.	
13.	27.09. - 01.10. V		Бег в равномерном темпе до 6 минут. Инструктаж по ТБ.	
14.			<u>Контрольный урок:</u> Бег в равномерном темпе до 6. Инструктаж по ТБ.	
15.			<u>Контрольный урок:</u> Бег до 2000 м. Инструктаж по ТБ.	
16.	04.10. - 08.10. VI		Бег на средние дистанции. Бег на 800 м.	
17.			Бег в равномерном темпе до 6 минут по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ.	
18.			Бег до 2000 м с фиксированием результата. Инструктаж по ТБ	

19.	11.10 - 15.10. VII		Повторение материала 6 класса. Футбол. Инструктаж по ТБ. Стойки игроков. Амплуа игроков.	
20.			Повторение материала 6 класса. Обучение технике передач и остановке мяча различными способами. Инструктаж по ТБ.	
21.			Повторение материала 6 класса. Обучение технике ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Инструктаж по ТБ	
22.	18.10. - 22.10. VIII		Повторение материала 6 класса. Обучение технике ударов по катящемуся мячу, остановка мяча. Инструктаж по ТБ.	
23.			Повторение материала 6 класса. Обучение технике ведение мяча, отбор мяча.	
24.			Повторение материала 6 класса. Совершенствовать изученные технические элементы в двусторонней игре в футбол. Инструктаж по ТБ.	
II четверть (24 часа)				
25.	25.10 - 29.10 IX		Гимнастика. Значение гимнастических упражнений. Инструктаж по ТБ.	
26.			Акробатические элементы: Инструктаж по ТБ.	
27.			Упражнения на гибкость. Инструктаж по ТБ.	
28.	08.11. - 12.11. X		Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Инструктаж по ТБ.	
29.			Акробатические упражнения Инструктаж по ТБ.	
30.			Комплекс с гимнастическими палками. Инструктаж по ТБ.	
31.	15.11. - 19.11. XI		Развитие силовых способностей Броски набивного мяча (1 кг) Инструктаж по ТБ	
32.			Развитие силовых способностей Подтягивание. Инструктаж по ТБ.	
33.			Акробатические связки и комбинации Инструктаж по ТБ.	
34.	22.11. - 26.11. XII		<u>Контрольный урок:</u> Акробатические связки и комбинации. Инструктаж по ТБ.	
35.			<u>Контрольный урок:</u> Акробатические связки и комбинации. Инструктаж по ТБ.	
36.			Контрольный урок: упражнения для мышц брюшного пресса	

37.	29.11. - 03.12. XIII		Гимнастика Значение гимнастических упражнений. Инструктаж по ТБ.	
38.			Волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Терминология и правила игры. Инструктаж по ТБ.	
39.			Передачи мяча над собой, в парах, через сетку. Инструктаж по ТБ.	
40.	06.12. - 10.11. XIV		Техника приема и передачи мяча сверху на месте, у стенки. Инструктаж по ТБ.	
41.			Прием и передача мяча Инструктаж по ТБ.	
42.			Нижняя прямая подача мяча с 6 м Инструктаж по ТБ.	
43.	13.12. - 17.12. XV		Верхняя прямая подача мяча с 6-7 м Инструктаж по ТБ.	
44.			Нижняя и верхняя подачи мяча с 6-7 м Инструктаж по ТБ	
45.			Учебная игра ч/з сетку по упрощенным правилам Инструктаж по ТБ.	
46.	20.12. - 24.12. XVI		Учебная игра на ограниченной площадке Инструктаж по ТБ.	
47.			Учебная игра с заданием – разыгрывать мяч на своей половине на три передачи Инструктаж по ТБ.	
48.			Стойки и перемещения волейболиста. Терминология и правила игры. Инструктаж по ТБ.	
III четверть (30 часов)				
49.	10.01. - 14.01. XVII		Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки игроков. Правила игры в баскетбол.	
50.			Обучение остановкам двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Инструктаж по ТБ.	
51.			Обучение технике ловли и передач мяча. Инструктаж по ТБ.	
52.	17.01. - 21.01. XVIII		Обучение технике передач мяча различными способами на месте и в движении. Инструктаж по ТБ.	
53.			Обучение технике ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Инструктаж по ТБ.	
54.			Обучение технике ведение мяча с изменением направления, переводам мяча на месте и в движении. Инструктаж по ТБ.	
55.	24.01. - 28.01. XIX		Обучение технике броска мяча двумя руками от груди с места - расстояние 2-3 м. Инструктаж по ТБ.	
56.			Обучение технике броска мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Инструктаж по ТБ.	

57.	31.02. - 04.02. XX		Обучение технике броска мяча в движении после 2-3 ударов, после обводки стоек. Инструктаж по ТБ.	
58.			Обучение технике броска мяча 1-й рукой от плеча с отскоком от щита с расстояния 2-3 м. Инструктаж по ТБ.	
59.			Обучение технике штрафного броска. Инструктаж по ТБ.	
60.			Обучение технике ведения мяча без зрительного контроля. Инструктаж по ТБ.	
61.	07.02. - 11.02. XXI		Обучение технике обманных действий без мяча – Игра «10 передач». Инструктаж по ТБ.	
62.			Обучение технике обманных действий без мяча – Игра «Мяч капитану». Инструктаж по ТБ.	
63.			Обучение технике вырывания, выбивания мяча. Инструктаж по ТБ.	
64.	14.02. -18.02. XXII		Волейбол. Стойки игроков. Правила игры. Инструктаж по ТБ.	
65.			Обучение технике передаче мяча на месте различными способами. Инструктаж по ТБ.	
66.			Техника приема и передачи мяча сверху на месте, у стенки, изучение техники набрасывание мяча над собой. Инструктаж по ТБ	
67.	21.02. - 25.02. XXIII		Прием мяча в парах, через сетку. Инструктаж по ТБ.	
68.			Передача мяча в парах, через сетку. Инструктаж по ТБ.	
69.			Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) в парах, через сетку. Инструктаж по ТБ.	
70.	28.02. - 04.03. XXIV		Техника выполнения нападающего удара. Инструктаж по ТБ.	
71.			Верхняя прямая подача мяча с 6-7 м. Инструктаж по ТБ.	
72.			Верхняя прямая подача мяча с 6-7 м. Инструктаж по ТБ.	
73.	07.03. - 11.03. XXV		Нижняя и верхняя подачи мяча с 6-7 м. Инструктаж по ТБ.	
74.			Верхняя прямая подача мяча с 6-7 м. Инструктаж по ТБ.	
75.			Нижняя и верхняя подачи мяча с 6-7 м. Инструктаж по ТБ.	
76.	14.03. - 18.03. XXVI		Учебная игра на ограниченной площадке. Инструктаж по ТБ.	
77.			Учебная игра на ограниченной площадке. Инструктаж по ТБ.	
78.			Учебная игра на ограниченной площадке. Инструктаж по ТБ.	
IV четверть (24 часа)				
79.	28.03.		Легкая атлетика. Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.	

80.			Низкий и высокий старт 30 м., 60 м. Инструктаж по ТБ.	
81.			Техника эстафетного бега. Инструктаж по ТБ.	
82.	04.04. - 08.04.		Метание малого мяча на дальность. Инструктаж по ТБ.	
83.			Наклон туловища вперед из положения стоя, касаясь ладонями земли. Инструктаж по ТБ.	
84.			Челночный бег 3х10 метров. Инструктаж по ТБ.	
85.	11.04. - 15.04. XXIX		Футбол. Инструктаж по ТБ. Стойки игроков. Амплуа игроков.	
86.			Обучение технике передач и остановке мяча различными способами. Инструктаж по ТБ.	
87.			Обучение технике ударов по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема Инструктаж по ТБ	
88.	19.04. - 23.04.		Обучение технике ударов по катящемуся мячу, остановка мяча. Инструктаж по ТБ.	
89.			Обучение технике ведение мяча, отбор мяча	
90.			Совершенствовать изученные технические элементы в двусторонней игре в футбол. Инструктаж по ТБ.	
91.	25.04 - 29.04. XXXI		Волейбол. Стойки игроков. Правила игры. Инструктаж по ТБ.	
92.			Обучение технике передаче мяча на месте различными способами. Инструктаж по ТБ.	
93.			Техника приема и передачи мяча сверху на месте, у стенки, изучение техники набрасывание мяча над собой. Инструктаж по ТБ	
94.	02.05. - 06.05. XXXII		Прием мяча в парах, через сетку. Инструктаж по ТБ.	
95.			Передача мяча в парах, через сетку. Инструктаж по ТБ.	
96.			Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) в парах, через сетку. Инструктаж по ТБ.	
97.	09.05. - 13.05. XXXIII		Техника выполнения нападающего удара. Инструктаж по ТБ.	
98.			Верхняя прямая подача мяча с 6-7 м. Инструктаж по ТБ.	
99.			Легкая атлетика. Бег 30 м., 60 м. Инструктаж по ТБ.	
100.	16.05. – 25.05. XXXIV		КУ – челночный бег 3*10 м. Совершенствование бега на короткие дистанции	
101.			Метание спортивного снаряда: весом 500 г. девушки, 700 г. юноши. Инструктаж по ТБ.	
102.			Подтягивание из виса на перекладине. Инструктаж по ТБ.	

ПРОПУМЕРОВАНО, ПРОШНУРОВАНО
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЪЮ
13/директорът СТРАНИЦ (ЛИСТОВ)

ДИРЕКТОР ОУ С/д ДИРЕКТОРИНА
« » 2022

