

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №2»**

**Рабочая программа
по физической культуре для 7 -х классов
на 2022-2023 учебный год
Учитель: Солопова О.А**

Нижевартовск

Содержание программы.

- 1. Пояснительная записка*
- 2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета*
- 3. Содержание учебного предмета*
- 4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.*

Пояснительная записка

Результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

- **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Естественные основы

5–6 классы. 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**

5–7 классы. 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

5–7 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания

5–7 классы. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Баскетбол

5–9 классы. 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.

Гимнастика

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	10,50	12,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Содержание основного общего образования по учебному предмету

7 класс (102 часа)

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно , ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика (24 часов)

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

Спортивные игры – баскетбол (48час)

Баскетбол (24часа): специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол (24час) Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам.

Лыжные гонки (16 часов) На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс 1 четверть: учебных недель – 9 нед., всего – 27 час

			Кол-во часов	Тема урока				план факт
Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Вводный	Высокий старт специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		Ком-плекс 1	01.09.22-08.09.22
		1	Комбинированный	специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Ком-плекс 1	01.09.22-08.09.22
		1	Комбинированный	Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка. Высокий старт	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Ком-плекс 1	01.09.22-08.09.22
		1	Комбинированный	специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Бег 1000 м(к)		М.7.00-7.30-8.00 Д.7.30-8.00-8.30		01.09.22-08.09.22
		1	Комбинированный	специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность		М. Д.		09.09.22-16.09.22
		1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Высокий старт 15–30 м, Финиширование Метание мяча на дальность(к)	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Ком-плекс 1	09.09.22-16.09.22
		2	Совершенствование знаний, умений, навыков	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. Бег 60м(к)	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	М.39-31-23 Д.26-19-16	Ком-плекс 1	09.09.22-16.09.22
	Контрольный		Бег 30 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	М: 9,8; 10,4; 11,1 Д: 10,4; 10,6,11,2	Ком-плекс 1	09.09.22-16.09.22	

				Развитие скоростных качеств				
--	--	--	--	-----------------------------	--	--	--	--

	Бег на средние дистанции	1	Учетный	Бег 1500 м (мин) ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 30 м на результат	М.5,9-5,6-4,8 Д.6,2-5,4-5,0	Ком-плекс 1	16.09.22-23.09.22
		1	учетный	Прыжок в длину с места(к)	Уметь выполнять прыжок в длину	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель	Ком-плекс 1	24.09.22
		1	Контрольный	Челночный бег3*10м(к)	Уметь метать мяч на дальность	М.9,3-8,6-8,3 Д.10-9,0-8,7	Ком-плекс 1	26.09.22
		1	Контрольный	Метание мяча из положения сидя на полу(к)	Уметь метать мяч	М. Д.	Ком-плекс 1	27.09.22-29.09.22

Спортивные игры	Баскетбол	1	Изучение Нового материала	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	30.09.22
		1	Изучение Нового материала	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	01.10.22-08.09.22
		3	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении.(к) Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча	Ком-плекс 3	01.10.22-08.09.22
			Комбинированный	Учебная игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по			10.10.22-15.10.22

					упрощенным правилам,				
				Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,		Ком-плекс 3	10.10.22-15.10.22
			1	Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, (к) Сочетание приемов ведение, передача, бросок.	Уметь выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча	Ком-плекс 3	10.10.22-15.10.22
			2	Комбинированный	Учебная игра в баскетбол	Уметь выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	17.10.22-20.10.22
				Комбинированный	Передача мяча одной рукой от плеча. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	17.10.22-20.10.22
			1	Комбинированный	Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники передачи мяча	Ком-плекс 3	17.10.22-20.10.22
			1	Изучение нового материала	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	21.10.22-24.10.22
			1	Повторение нового материала	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Ком-плекс 3	21.10.22-24.10.22

			1	Комбинированный	Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных	Уметь играть в		Ком-плекс	21.10.22-24.10.22
--	--	--	---	-----------------	---	-----------------------	--	-----------	-------------------

				способностей.			3	
		I	Комбинированный	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча(к). Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2×2, 3×3.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Ком-плекс 3	25.10.22-29.10.22
		I	Комбинированный	. Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол		Ком-плекс 3	25.10.22-29.10.22
		I	Комбинированный	Игра 2×2, 3×3. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол			25.10.22-29.10.22

2 четверть: учебных недель – 7 нед., всего – 21 час

Гимнастика		1	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Ком-плекс 2	07.11.22
Баскетбол	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	Оценить строевые упражнения	Ком-плекс 2	08.11.22 - 12.11.22
		I	Учетный	Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Ком-плекс 2	08.11.22 - 12.11.22
	Прикладные упражнения упражнения в равновесии	I	Совершенствование знаний, умений, навыков	Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Ком-плекс 2	08.11.22 - 12.11.22
		I	Баскетбол	Учебная игра в баскетбол.				14.11.22

			1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Подъем переворотом в упор (мальчики)(к). подтягивание из Виса лежа (девочки(к)). Акробатические упражнения Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения		Ком-плекс 2	15.11.22-21.11.22
			1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Акробатические упражнения-м,д. Упражнения на перекладине –м Упражнения в равновесии –д.	Уметь выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения			22.11.22-26.11.22
			1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Учебная игра в баскетбол.			Ком-плекс 2	22.11.22-26.11.22
	Акробатика, лазание		1	Изучение нового материала	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку(к)	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Ком-плекс 2	22.11.22-26.11.22
			1	Комплексный	Два кувырка вперед слитно, кувырок назад в стойку на лопатках (к)-м, . Мост из положения стоя с помощью(к) -д. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценить акробатику	Ком-плекс 2	28.11.22-30.11.22
			1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Учебная игра в баскетбол				01.12.22
			1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Подъем переворотом(к) Упражнения в равновесии.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Ком-плекс 2	05.12.22-10.12.22
			1	Комплексный	Поднимание туловища из положения лежа на полу (к) Акробатическое соединение. Комбинация на бревне-д	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценить упражнение	Ком-плекс 2	05.12.22-10.12.22
			1	Совершенствование	Учебная игра в баскетбол				12.12.22-17.12.22

			знаний, умений, навыков						
		1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Учебная игра в баскетбол.				Ком-плекс 2	12.12.22-17.12.22
		1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Подтягивание(к) м. Отжимание (к) д. Акробатическое соединение. Комбинация на бревне -д	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации				12.12.22-17.12.22
		1	Учетный	Подтягивание(к) м	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценить упражнение	Ком-плекс 2		19.12.22
		1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Учебная игра в баскетбол					20.12.22
		1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Акробатическое соединение(к) Комбинация на бревне (к		Оценить упражнение	Ком-плекс 2		21.12.22-24.12.22
		1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие физических качеств		Выполнение тестов на оценку	Ком-плекс 2		21.12.22-24.12.22
		1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Развитие физических качеств			Ком-плекс 2		21.12.22-24.12.22

3 четверть 10 нед., всего – 30 часов

Спортивные игры	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плек с 3	11.01.23
		1	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы			12.01.23
		1	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы			16.01.23-21.01.23
		<i>1</i>	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах(к). Эстафеты Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценить технику выполнения	Ком-плек с 3	16.01.23-21.01.23
	<i>1</i>	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правила	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плек с 3	16.01.23-21.01.23	

I	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплек с 3	23.01.23- 28.01.23
I	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплек с 3	23.01.23- 28.01.23
I	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча(к). Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплек с 3	23.01.23- 28.01.23
I	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплек с 3	01.02.23- 04.02.23

*Лыжная
подготовка*

1	Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Техника игры в пионербол	Комплек с 3	01.02.23- 04.02.23
1	Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплек с 3	06.02.23- 11.02.23
1	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплек с 3	06.02.23- 11.02.23
1	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники игры в пионербол	Комплек с 3	06.02.23- 11.02.23
1	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники игры в пионербол	Комплек с 3	13.02.23- 18.02.23
1	Вводный	Попеременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход Медленное передвижение до 1км Инструктаж по ТБ	Уметь проходить дистанцию 1км Владеть техникой попеременного двухшажного ход		Комплек с 3	13.02.23- 18.02.23

I	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход Медленное передвижение до 1км	Уметь проходить дистанцию 1км Владеть техникой одновременного двухшажного хода	Оценка техники попеременного двухшажного хода	Комплек с 3	13.02.23-18.02.23
I	Совершенствование ЗУН	Одновременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход Одновременный бесшажный ход Медленное передвижение до 1км	Уметь проходить дистанцию 1км Владеть техникой бесшажного хода	Оценка техники одновременного двухшажного хода	Комплек с 3	20.02.23-25.02.23
I	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.		Комплек с 3	20.02.23-25.02.23
I	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой(к). Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.		Оценка техники	Комплек с 3	20.02.23-25.02.23
I	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Медленное передвижение до 1км	Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Медленное передвижение до 1км	Оценка техники одновременный двухшажный ход	Комплек с 3	01.03.23-04.03.23
I	Комплексный	Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Дистанция до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов	Попеременный двухшажный ход Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Дистанция до 2км в		Комплек с 3	01.03.23-04.03.23

			медленном темпе с применением изученных ходов			
I	Комплексный	Одновременный одношажный ход Дистанция до 3км в медленном темпе	Уметь проходить дистанцию 2км Владеть техникой изученных ходов	Оценка техники бесшажного хода	Комплек с 3	01.03.23-04.03.23
I	Комплексный	Уметь проходить дистанцию 2км Владеть техникой изученных ходов	Уметь проходить дистанцию 1км Владеть техникой изученных ходов	Мальчики: 6.00-6.30-7.00 Девочки: 6.15-6.45-7.30	Комплек с 3	06.03.23-11.03.23
I	Комплексный	Одновременный бесшажный ход Дистанция до 2км в медленном темпе с применением изученных ходов	Уметь проходить дистанцию 3км Владеть техникой изученных ходов	Оценка техники подъема скользящим шагом	Комплек с 3	06.03.23-11.03.23
I	Комплексный	Одновременный бесшажный ход(к) Одновременный одношажный ход Дистанция до 3км в медленном темпе	Уметь проходить дистанцию 3км Владеть техникой изученных ходов	Оценка техники	Комплек с 3	06.03.23-11.03.23
I	Комплексный	Попеременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции до2 км	Владеть техникой изученных ходов		Комплек с 3	13.03.23-18.03.23
I	Комплексный	Лыжные гонки на дистанцию 1км - девочки 1км - мальчики			Комплек с 3	13.03.23-18.03.23
I	Комплексный	Попеременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход.Прохождение до3 км.	Владеть техникой изученных ходов		Комплек с 3	13.03.23-18.03.23
I	Комплексный	Прохождение дистанции до3 км	Владеть техникой изученных ходов	Мальчики: 14.00-14.30-15.00 Девочки: 14.30-15.00-15.30	Комплек с 3	13.03.23-18.03.23

			I	Комплексный	Прохождение дистанции до3 км	Владеть техникой изученных ходов		Ком-плек с 3	13.03.23-18.03.23
--	--	--	---	-------------	------------------------------	---	--	--------------	-------------------

4 четверть: учебных недель – 8нед., всего – 24часа

Спортивные игры	Волейбол	1	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	03.04.23
		1	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	04.04.23-08.04.23
		1	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	04.04.23-08.04.23
		1	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.(к) Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценить технику выполнения передачи мяча	Комплекс 3	04.04.23-08.04.23
		1	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Комплекс 3	10.04.23-15.04.23
		4	Совершенствование ЗУН	Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять		Комплекс 3	10.04.23-15.04.23

					технические приемы			
			Комплексный	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Прием мяча сверху и над собой.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	10.04.23- 15.04.23
			Комплексный	Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3	17.04.23- 22.04.23
			Комплексный	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол		Ком-плекс 3	17.04.23- 22.04.23

		1	Комплексный	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.(к) Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы			17.04.23- 22.04.23
		1	Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники игры в пионербол		24.04.23- 29.04.23
		1	Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам(к)	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники игры в пионербол		24.04.23- 29.04.23
	Легкая атлетика	1	Вводный	Высокий старт специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		Ком-плекс 1	24.04.23- 29.04.23

			1	Комбинированный	специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 1	24.04.23-29.04.23
			1	Комбинированный	Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 1	02.05.23-06.05.23
			1	Комбинированный	специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Бег 1000 м(к)		М.7.00-7.30-8.00 Д.7.30-8.00-8.30		02.05.23-06.05.23
				Комбинированный	Челночный бег3*10м(к)		М. Д.		02.05.23-06.05.23
			1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Высокий старт 15–30 м, Финиширование Метание мяча на дальность Прыжок в длину с места(к)	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Комплекс 1	08.05.23-13.05.23
			1	Совершенствование знаний, умений, навыков	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. Метание мяча из положения сидя на полу(к)	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	М.39-31-23 Д.26-19-16	Комплекс 1	08.05.23-13.05.23
			1	Контрольный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	М: 9,8; 10,4; 11,1 Д: 10,4; 10,6,11,2	Комплекс 1	08.05.23-13.05.23

			1	Учетный	Бег 30 м (к).Метание мяча. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 30 м на результат	М.5,9-5,6-4,8 Д.6,2-5,4-5,0	Комплекс 1	15.05.23-20.05.23
			1	учетный	Метание мяча на дальность(к)	Уметь выполнять метание мяча	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель	Комплекс 1	15.05.23-20.05.23
			1	Комплексный	Челночный бег3*10м. Развитие физических качеств.			Комплекс 1	15.05.23-20.05.23

		<i>1</i>	Комплексный	Специальные беговые упражнения.			Ком- плекс 1	22.05.23
	<i>Итого</i>	<i>102</i>						