

Рассмотрено на заседании ШМО
Протокол №__от
Руководитель ШМО
_____/Марченя А.П./

Согласовано
Заместитель директора по УВР

_____/Землянова Н.И./

Утверждено
Директор школы
_____/Бурматина Г.А./
Приказ №__от _____

МКОУ «Абрамовская сш»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: физическая культура

Класс: 7

Уровень общего образования: основная школа

Учитель: Вахонина В.В.

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе авторской программы В.И.Ляха

Учебник: физическая культура 5-9 классы В.И.Лях.: Просвещение 2014г.

Рабочую программу составила: _____ Вахонина Виктория Викторовна.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС рабочая программа по физической культуре для 7 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в основной школе:

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в

пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в основной школе:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

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;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение 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;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

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, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

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;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физическими упражнениями.

Обучающийся **получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся **научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся *получит возможность научиться:*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся *получит возможность научиться:*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической культуре.*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением до 50м. Бег на результат 30м, 60м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1000м, 6 минутный бег. Бег на 2000м. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание теннисного мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры.

Баскетбол Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини - баскетбола.

Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м. Учебная игра по правилам мини - волейбола"

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад в упор присев, стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения с гантелями, со скакалками, на мячах. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись, вис прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах 1км, 2км, 3,5 км. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "елочкой" и "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. спуски в средней стойке.

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса ФГОС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Дата фактического проведения
Лёгкая атлетика				
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон. СБУ. ОЗ страницы истории.	1	01.09.2023	
2	Бег по дистанции 50-60-м. Челночный бег 3x10 м. СБУ. ОЗ- познай себя	1	04.09.2023	
3	Бег на короткие дистанции, низкий старт. Бег 30м. на результат.	1	06.09.2023	
4	Финиширование. Встречные эстафеты. Прыжок в длину с места (комплекс ГТО). СБУ. Правила соревнований.	1	08.09.2023	
5	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование: подтягивание на перекладине(М), «отжимание» (Д) (комплекс ГТО).	1	11.09.2023	
6	Тестирование бега на 60 метров (комплекс ГТО). СБУ. Эстафеты. РДК- скорость. Психологические особенности возрастного развития.	1	13.09.2023	
7	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1	15.09.2023	

8	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега на результат (комплекс ГТО).	1	18.09.2023	
9	Метание малого мяча на дальность. СБУ. Правила соревнований. РДК	1	20.09.2023	
10	Метание малого мяча на результат (комплекс ГТО).	1	22.09.2023	
11	Бег 2000 м на время (комплекс ГТО).	1	25.09.2023	
12	Равномерный бег 6 мин. СБУ.	1	27.09.2023	
13	Бег 1 км без учёта времени.	1	29.09.2023	
14	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Правила соревнований.	1	02.10.2023	
15	Техника передачи эстафетной палочки. Круговые эстафеты.	1	04.10.2023	
Баскетбол				
16	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения игрока.	1	06.10.2023	
17	Повороты и остановки. Ловля и передача мяча на месте в парах.	1	16.10.2023	
18	Повороты и остановки. Ловля и передача мяча на месте в парах.	1	18.10.2023	
19	Передачи и ловля мяча в тройках. ОЗ-здоровый образ жизни.	1	20.10.2023	
20	Передачи и ловля мяча в тройках. ОЗ-здоровый образ жизни.	1	23.10.2023	
21	Броски мяча в корзину. Правила игры.	1	25.10.2023	
22	Броски мяча в корзину. Правила игры.	1	27.10.2023	
23	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком и на два шага.	1	30.10.2023	
24	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком и на два шага.	1	01.11.2023	
25	Вырывание и выбивание мяча. Правила игры.	1	03.11.2023	
26	Техника владения мячом в игре (уход от опеки защитника).	1	08.11.2023	

27	Индивидуальная техника защиты (держание игрока перед собой).	1	10.11.2023	
28	Техника владения мячом в нападении. Сочетания приемов: ловля-ведение-остановка-бросок.	1	13.11.2023	
29	Освоение тактических действий: быстрый прорыв. Сочетания приемов.	1	15.11.2023	
30	Учебная игра. Правила игры.	1	17.11.2023	
31	Учебная игра. Правила игры.	1	27.11.2023	
32	Учебная игра. Правила игры	1	29.11.2023	
Гимнастика				
33	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упр. ОРУ. ОЗ- первая помощь при травмах.	1	01.12.2023	
34	Строевые приёмы («Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево», «Полшага», «Полный шаг!», Упражнения на гимнастической скамейке.	1	04.12.2023	
35	Строевые приёмы. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	06.12.2023	
36	Строевые приёмы. Акробатические упражнения. Упражнения на развитие координации.	1	08.12.2023	
37	Строевые приёмы. Акробатические упражнения. Два кувырок вперёд слитно.	1	11.12.2023	
38	Строевые приёмы. Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1	13.12.2023	
39	Стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами	1	15.12.2023	
40	Стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами	1	18.12.2023	
41	«Мост» из положения стоя с помощью. Наклон вперёд из положения стоя (комплекс ГТО).	1	20.12.2023	

42	«Мост» из положения стоя с помощью.	1	22.12.2023	
43	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см(Д), Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-115см(М)	1	25.12.2023	
44	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см(Д), Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-115см(М)	1	27.12.2023	
45	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см(Д), Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-115см(М).	1	29.12.2023	
Лыжная подготовка				
46	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. Скользящий шаг.	1	10.01.2024	
47	Попеременный двухшажный ход	1	12.01.2024	
48	Попеременный двухшажный ход. П.и. «Гонки с выбыванием»	1	15.01.2024	
49	Техника выполнения попеременного двухшажного хода на оценку.	1	17.01.2024	
50	Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1	19.01.2024	
51	Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1	22.01.2024	
52	Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1	24.01.2024	
53	Техника выполнения одновременного двухшажного и бесшажного хода на оценку.	1	26.01.2024	
54	Одновременный одношажный ход.	1	29.01.2024	
55	Одновременный одношажный ход.	1	31.01.2024	
56	Техника выполнения одновременного одновременный одношажный хода на оценку.	1	02.02.2024	

57	Техника выполнения подъёма в гору скользящим шагом, спуска и торможения на оценку.	1	05.02.2024	
58	Техника выполнения подъёма в гору скользящим шагом на оценку.	1	07.02.2024	
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. П.и. «Гонки с преследованием»	1	09.02.2024	
60	Прохождение дистанции 2 км. на лыжах. (комплекс ГТО).	1	12.02.2024	
61	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 2 км.	1	14.02.2024	
62	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	16.02.2024	
63	Прохождение дистанции до 4 км.	1	26.02.2024	
64	Круговая эстафета на лыжах.	1	28.02.2024	
Спортивные игры. Волейбол.				
65	Т.Б. на уроках по волейболу. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Стойки, перемещения игрока.	1	01.03.2024	
66	Стойки и передвижения, повороты, остановки, передача двумя руками сверху.	1	04.03.2024	
67	Упражнения в парах с мячом.	1	06.03.2024	
68	Прием и передача мяча.	1	11.03.2024	
69	Передачи мяча над собой и в парах. Подача мяча через сетку.	1	13.03.2024	
70	Передачи мяча над собой и в парах. Подача мяча через сетку.	1	15.03.2024	
71	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	18.03.2024	
72	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1	20.03.2024	
73	Верхняя и нижняя передачи. Нижняя прямая подача мяча.	1	22.03.2024	
74	Верхняя и нижняя передачи. Нижняя прямая подача мяча.	1	25.03.2024	
75	Нижняя прямая подача мяча на оценку.	1	27.03.2024	

76	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	29.03.2024	
77	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	01.04.2024	
78	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	03.04.2024	
79	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	05.04.2024	
80	Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.	1	15.04.2024	
81	Учебная игра.	1	17.04.2024	
Лёгкая атлетика				
82	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	19.04.2024	
83	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	22.04.2024	
84	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	24.04.2024	
85	Прыжок в высоту способом «перешагивания» на оценку.	1	26.04.2024	
86	Тестирование челночный бег 6х10 метров. СБУ.	1	03.05.2024	
87	Равномерный бег. Бег 1 км без учёта времени.	1	06.05.2024	
88	Тестирование прыжка в длину с места (комплекс ГТО). СБУ.	1	08.05.2024	
89	Тестирование: подтягивание на перекладине(М), «отжимание» (Д) (комплекс ГТО)	1	13.05.2023	
90	Тестирование челночный бег 3х10 метров. (комплекс ГТО)	1	15.05.2023	
91	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. ОЗ-познай себя	1	17.05.2023	
92	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта. (комплекс ГТО)	1	20.05.2023	
93	Метание мяча на дальность	1	22.05.2023	
94	Метание мяча на дальность. (комплекс ГТО)	1	24.05.2023	
95	Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега	1		
96	Контрольный урок по прыжкам в длину с 9-11 шагов разбега.	1		

	(комплекс ГТО)			
97	Совершенствование техники бега. Контрольный бег 2000 м. (комплекс ГТО).	1		
98	Скоростной бег до 50м.	1		
99	Резерв			
100	Резерв			
101	Резерв			
102	Резерв			