

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №34» г. МАХАЧКАЛЫ РД**

Утверждаю Директор _____ / <u>Магомедов Г.М.</u> М.П.	Согласовано Зам. директора по УВР	Программа рассмотрена на заседании МО учителей физической культуры Протокол. Руководитель МО
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса по

«Физической культуре» 7 класс

Программа составлена в соответствии с положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов (автор: В.И. Лях, Москва Просвещение 2015г)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура 7 класс» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 7 классе.

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 7 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 7 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, метания, броски) 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 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 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 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 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;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

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, аргументированно 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.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель Олимпийских игр, 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

Выпускник 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Выпускник 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Общее число часов в год – 102 часа;

Число часов и занятий в неделю – 3 часа (3 урока);

Периодичность занятий – 34 недели

Содержание программы физическая культура

3 часа в неделю, 102 часа в год

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Лёгкая атлетика – 14 часов		
<p>Основы знаний по лёгкой атлетике. Основная группа: Техника безопасности ; Варианты беговых упражнений с низкого и высокого старта; Влияние бега на организм человека; Ошибки при длительном беге; Описание техники прыжка в длину с места; Описать технику метания мяча в цель; Соблюдение правил безопасности; Виды соревнований; Упражнения для развития скорости; Описать упражнения для развития скоростно-силовых способностей; Простейшая программа развития физических качеств; Техника передачи эстафетной палочки; Выдающиеся отечественные спортсмены; История развития лёгкой атлетики.</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Техника безопасности ; Варианты беговых упражнений с низкого и высокого старта; Влияние бега на организм человека; Ошибки при длительном беге; Описание техники прыжка в длину с места; Описать технику метания мяча в цель; Соблюдение правил безопасности; Виды соревнований; Упражнения для развития скорости; Описать упражнения для развития скоростно-силовых способностей; Простейшая программа развития физических качеств; Техника передачи эстафетной палочки; Выдающиеся отечественные спортсмены; История развития лёгкой атлетики.</i></p> <p>Беговые упражнения. Основная группа: Стартовый контроль (бег 60м, челночный бег 3x10м., бег в течении 6-ти минут); Бег 60м. с низкого старта, с высокого старта; Беговые упражнения. Спринтерский бег; Длительный бег; Эстафетный бег.</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Стартовый контроль (бег 60м, челночный бег 3x10м., бег в течении 6-ти минут); Бег 60м. с низкого старта, с высокого старта; Беговые упражнения. Спринтерский бег; Длительный бег; Эстафетный бег.</i></p> <p>Прыжковые упражнения . Основная группа:</p>	<p>Инструктаж по лёгкой атлетике. Стартовый контроль (1 ч) Эстафеты. (1 ч) Беговые упражнения. (1 ч) Техника низкого старта. (1 ч) Челночный бег 3x10м. (1 ч) Прыжки в длину с места. (1 ч) Специальные беговые упражнения. (1 ч) Развитие скоростно-силовых качеств. (1 ч) Бег в течении 12 минут. (1 ч) Развитие выносливости. (1 ч) Беговые упражнения (1 ч) Спортивная игра "Футбол" (1ч) Мини футбол. (2 ч)</p>	<p>Используют знания о возрастно-половых и индивидуальных особенностях, физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>

Прыжки в длину с места; Прыжки через скакалку в течении 30 секунд.

Группа по медицинским показаниям:
Прыжки в длину с места; Прыжки через скакалку в течении 30 секунд.

Метание малого мяча .

Основная группа:
 Метание малого мяча в цель; Метание малого мяча на дальность с места; Бросок набивного мяча из-за головы.

Группа по медицинским показаниям:
Метание малого мяча в цель; Метание малого мяча на дальность с места; Бросок набивного мяча из-за головы.

Развитие выносливости .

Основная группа:
 Кросс до 15 минут; бег с препятствиями, эстафеты.

Группа по медицинским показаниям:
Кросс до 15 минут; бег с препятствиями, эстафеты.

Развитие скоростных качеств .

Основная группа:
 Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью

Группа по медицинским показаниям:
Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью

Развитие скоростно-силовых качеств .

Основная группа:
 Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

Группа по медицинским показаниям:
Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей

Проведение самостоятельных занятий .

Основная группа:
 Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены

Группа по медицинским показаниям:
Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, **используют** игровые действия для развития выносливости

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, **используют** игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. **Осуществляют** самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

<p>Основы знаний по гимнастике. Основная группа: История развития гимнастики. Виды гимнастических упражнений. Строевые команды. Комплекс утренней гимнастики. Комплекс утренней гимнастики с предметами. Соблюдение правил безопасности при опорных прыжках. Предназначение гимнастики. Основные понятия «силы», «выносливости». Развитие гибкости. Гимнастика для сохранения правильной осанки.</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>История развития гимнастики. Виды гимнастических упражнений. Строевые команды. Комплекс утренней гимнастики. Комплекс утренней гимнастики с предметами. Соблюдение правил безопасности при опорных прыжках. Предназначение гимнастики. Основные понятия «силы», «выносливости». Развитие гибкости. Гимнастика для сохранения правильной осанки.</i></p> <p>Организующие команды и приёмы . Основная группа: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево</i></p> <p>Обще развивающие упражнения без предметов . Основная группа: Совершенствование двигательных способностей</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Совершенствование двигательных способностей</i></p> <p>Обще развивающие упражнения с предметами . Основная группа: Совершенствование двигательных способностей</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Совершенствование двигательных способностей</i></p> <p>Опорные прыжки . Основная группа: <u>Мальчики</u> выполняют прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). <u>Девочки</u> выполняют прыжок боком с поворотом на 90° (козёл в ширину, высота 110 см).</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Мальчики</i> выполняют прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). <i>Девочки</i> выполняют прыжок боком с поворотом на 90° (козёл в ширину, высота 110 см).</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации .</p>	<p>Инструктаж по гимнастике на уроках. (1 ч) Элементы гимнастики. (1 ч) Правила страховки. (1 ч) Строевые упражнения. (2 ч) Упражнения с предметами. (1ч) Упражнения на гимнастической скамейке. (1 ч) Висы и упоры. (1 ч) Вис на согнутых руках. (1 ч) Упоры на полу. (1 ч) Подтягивание. (1 ч) Опорный прыжок. (1 ч) Прыжок ноги врозь, приземление. (2 ч) Кувырок вперёд и назад. (2 ч)</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Используют гимнастические упражнения для развития гибкости Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий</p>
--	--	---

<p>Основная группа: <u>Мальчики:</u> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. <u>Девочки:</u> «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <u>Мальчики:</u> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. <u>Девочки:</u> «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p>Развитие силовой выносливости и силовых качеств .</p> <p>Основная группа: Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Группа по медицинским показаниям: Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Развитие гибкости .</p> <p>Основная группа: Совершенствование двигательных способностей</p> <p>Группа по медицинским показаниям: Совершенствование двигательных способностей</p> <p>Проведение самостоятельных занятий .</p> <p>Основная группа: Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p> <p>Группа по медицинским показаниям: Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>		
Спортивные игры-30 часов Баскетбол - 15 ч Волейбол – 15 ч		
Баскетбол – 15 часов		

<p>Основы знаний по спортивным играм. Основная группа: Техника безопасности при занятиях в зале; Краткая характеристика спорта; Основные правила игры в баскетбол; Техника передач мяча в парах; Техника ведения мяча; Игровые приёмы; Индивидуальная техника защиты; Правила игры. Жесты судей. Группа по медицинским показаниям: <i>Техника безопасности при занятиях в зале; Краткая характеристика спорта; Основные правила игры в баскетбол; Техника передач мяча в парах; Техника ведения мяча; Игровые приёмы; Индивидуальная техника защиты; Правила игры. Жесты судей.</i> Техника передвижения по площадке . Основная группа: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Группа по медицинским показаниям: <i>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Техника передачи и ловли мяча . Основная группа: Закрепление техники ловли и передач мяча Группа по медицинским показаниям: <i>Закрепление техники ловли и передач мяча</i> Техника ведения мяча . Основная группа: Закрепление техники ведения мяча Группа по медицинским показаниям: <i>Закрепление техники ведения мяча</i> Техника бросков по кольцу. Основная группа: Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места. Группа по медицинским показаниям: <i>Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места.</i> Освоение индивидуальной техники защиты . Основная группа: Техника вырывания и выбивания мяча, перехват. Группа по медицинским показаниям: <i>Техника вырывания и выбивания мяча, перехват.</i> Освоение тактики игры . Основная группа: Тактика игры.</p>	<p>Баскетбол. Инструктаж по ТБ (2ч) Техника ведения мяча (2ч.) Техника передач мяча (2ч.) Техника владения мяча. (2 ч) Техника бросков по кольцу с места (2ч.) Техника бросков по кольцу в движении (2ч.) Тактика игры в баскетбол. (2ч) Судейство игры в баскетбол (1 ч)</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки. Раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраннный) победитель. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Моделируют технику ' освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,</p>
--	--	---

<p>Позиционное нападение и личная защита на одну корзину. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Тактика игры.</i></p> <p><i>Позиционное нападение и личная защита на одну корзину. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</i></p> <p>Развитие координации .</p> <p>Основная группа Техника владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Техника владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p>		<p>возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Волейбол – 15 часов		
<p>Основы знаний по волейболу.</p> <p>Основная группа: Краткая характеристика волейбола. История развития волейбола. Техника передвижения по площадке. Терминология игры. Взаимодействие игроков в команде. Взаимодействие игроков в команде. Терминология игры.</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Краткая характеристика волейбола. История развития волейбола. Техника передвижения по площадке. Терминология игры. Взаимодействие игроков в команде. Взаимодействие игроков в команде. Терминология игры</i></p> <p>Овладение техникой передвижения на площадке .</p> <p>Основная группа: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p>Техника приема и передач мяча .</p> <p>Основная группа: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</i></p> <p>Техника нижней прямой подачи .</p> <p>Основная группа:</p>	<p>Волейбол. Инструктаж по ТБ. (2ч)</p> <p>Техника подачи мяча (2ч.)</p> <p>Техника передачи мяча через сетку (2ч.)</p> <p>Техника дальней подачи мяча (2ч.)</p> <p>Техника владения мячом (2ч.)</p> <p>Тактика игры в парах, тройках (2ч.)</p> <p>Тактика игры в волейбол (2 ч)</p> <p>Учебная игра по правилам волейбола (1 ч)</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> <p>Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки. Раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраннный) победитель».</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники⁴ игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,</p>

<p>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Группа по медицинским показаниям: <i>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</i> Техника прямого нападающего удара . Основная группа: Техника прямого нападающего удара. Группа по медицинским показаниям: <i>Техника прямого нападающего удара.</i> Техника владения мячом и развитие координации . Основная группа Совершенствование координационных способностей. Группа по медицинским показаниям: <i>Совершенствование координационных способностей.</i> Освоение тактики игры в волейбол (пионербол). Основная группа: Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Группа по медицинским показаниям: <i>Тактика игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</i></p>		<p>осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
Кроссовая подготовка – 22 часов		
<p>Беговые упражнения . Основная группа: Стартовый контроль (бег 60м, челночный бег 3x10м., бег в течении 6-ти минут); Бег 60м. с низкого старта, с высокого старта; Беговые упражнения. Спринтерский бег; Длительный бег; Эстафетный бег. Группа по медицинским показаниям: <i>Стартовый контроль (бег 60м, челночный бег 3x10м., бег в течении 6-ти минут); Бег 60м. с низкого старта, с высокого старта; Беговые упражнения. Спринтерский бег; Длительный бег; Эстафетный бег.</i> Прыжковые упражнения . Основная группа: Прыжки в длину с места; Прыжки через скакалку в течении 30 секунд. Группа по медицинским показаниям: <i>Прыжки в длину с места; Прыжки через скакалку в течении 30</i></p>	<p>ТБ по кроссовой подготовки на уроках. (2 ч) Рванный Бег (2 ч) Кросс 1500 м. (2 ч) Упражнения на выносливость. (2ч) Кросс 1000 м. (2 ч) Эстафеты с предметами. (2ч) Эстафетный бег 4x100 м. (2ч) Кросс 2000 м. (2ч) Техника высокого старта. (2ч) Бег 1500 м. с высокого старта. (2ч) Бег 800 м. (2ч)</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>

<p><i>секунд.</i></p> <p>Метание малого мяча .</p> <p>Основная группа: Метание малого мяча в цель; Метание малого мяча на дальность с места; Бросок набивного мяча из-за головы.</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Метание малого мяча в цель; Метание малого мяча на дальность с места; Бросок набивного мяча из-за головы.</i></p> <p>Развитие выносливости .</p> <p>Основная группа: Кросс до 15 минут; бег с препятствиями, эстафеты.</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Кросс до 15 минут; бег с препятствиями, эстафеты.</i></p> <p>Развитие скоростных качеств .</p> <p>Основная группа: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью</i></p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств .</p> <p>Основная группа: Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей</i></p>		<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
---	--	--

Основы знаний по лёгкой атлетике.**Основная группа:**

Техника безопасности ; Варианты беговых упражнений с низкого и высокого старта; Влияние бега на организм человека; Ошибки при длительном беге; Описание техники прыжка в длину с места; Описать технику метания мяча в цель; Соблюдение правил безопасности; Виды соревнований; Упражнения для развития скорости; Описать упражнения для развития скоростно-силовых способностей; Простейшая программа развития физических качеств; Техника передачи эстафетной палочки; Выдающиеся отечественные спортсмены; История развития лёгкой атлетики.

Группа по медицинским показаниям:

Техника безопасности ; Варианты беговых упражнений с низкого и высокого старта; Влияние бега на организм человека; Ошибки при длительном беге; Описание техники прыжка в длину с места; Описать технику метания мяча в цель; Соблюдение правил безопасности; Виды соревнований; Упражнения для развития скорости; Описать упражнения для развития скоростно-силовых способностей; Простейшая программа развития физических качеств; Техника передачи эстафетной палочки; Выдающиеся отечественные спортсмены; История развития лёгкой атлетики.

Беговые упражнения .**Основная группа:**

Стартовый контроль (бег 60м, челночный бег 3х10м., бег в течении 6-ти минут); Бег 60м. с низкого старта, с высокого старта; Беговые упражнения. Спринтерский бег; Длительный бег; Эстафетный бег.

Группа по медицинским показаниям:

Стартовый контроль (бег 60м, челночный бег 3х10м., бег в течении 6-ти минут); Бег 60м. с низкого старта, с высокого старта; Беговые упражнения. Спринтерский бег; Длительный бег; Эстафетный бег.

Прыжковые упражнения .**Основная группа:**

Прыжки в длину с места; Прыжки через скакалку в течении 30 секунд.

Группа по медицинским показаниям:

Прыжки в длину с места; Прыжки через скакалку в течении 30 секунд.

Метание малого мяча .

Прыжки в длину с места. (2 ч)

Прыжки через скамейку. (1 ч)

Подтягивание, отжимание. (1ч)

Челночный бег 3х10 м. (1 ч)

Беговые упражнения (1 ч)

Метания мяча в цель. (1 ч)

Техника метания мяча. (1 ч)

Бег 30, 60 метров. (1 ч)

Приседание на опорной ноге (пистолетик.) (1 ч)

Бег 6 минут. (1 ч)

Развитие выносливости (1 ч)

Прыжки в высоту. (1 ч)

Бег 100, 200 метров. (1 ч)

Бег по пересеченной местности. (1 ч)

Используют знания о возрастно-половых и индивидуальных особенностях, физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. **Готовятся** осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. **Раскрывают** основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. **Обосновывают**

уровень освоенности новых двигательных действий и **руководствуются** правилами профилактики появления и устранения ошибок. **Раскрывают** причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Основная группа:

Метание малого мяча в цель; Метание малого мяча на дальность с места; Бросок набивного мяча из-за головы.

Группа по медицинским показаниям:

Метание малого мяча в цель; Метание малого мяча на дальность с места; Бросок набивного мяча из-за головы.

Развитие выносливости .**Основная группа:**

Кросс до 15 минут; бег с препятствиями, эстафеты.

Группа по медицинским показаниям:

Кросс до 15 минут; бег с препятствиями, эстафеты.

Развитие скоростных качеств .**Основная группа:**

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью

Группа по медицинским показаниям:

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью

Развитие скоростно-силовых качеств .**Основная группа:**

Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

Группа по медицинским показаниям:

Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей

Проведение самостоятельных занятий .**Основная группа:**

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены

Группа по медицинским показаниям:

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, **используют** игровые действия для развития выносливости

Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, **используют** игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. **Осуществляют** самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Спортивная игра Футбол – 6 часов

<p>Основы знаний по футболу. Основная группа: Требования к ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижения на площадке. Терминология игры в футбол. Выдающиеся отечественные спортсмены. Техника ударов по мячу. Оказание первой помощи. Упражнения на развитие скорости.</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Требования к ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Овладение техникой передвижения на площадке. Терминология игры в футбол. Выдающиеся отечественные спортсмены. Техника ударов по мячу. Оказание первой помощи. Упражнения на развитие скорости.</i></p> <p>Овладение техникой передвижения на площадке . Основная группа: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p>Освоение техники ударов по мячу и остановка мяча . Основная группа: Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом по мячу и остановок мяча.</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом по мячу и остановок мяча.</i></p> <p>Овладение техникой ударов по воротам . Основная группа: Техника ударов по воротам.</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Техника ударов по мячу.</i></p> <p>Техника владения мячом и развитие координационных способностей . Основная группа: Техника владения мячом. Составить упражнения с мячом для координации.</p> <p>Группа по медицинским показаниям: <i>Техника владения мячом. Составить упражнения с мячом для координации.</i></p> <p>Освоение тактики игры в мини-футбол .</p>	<p>Инструктаж по ТБ на уроках. (1ч) Техника удара по мячу в створ ворот. (1 ч) Передачи мяча в парах на месте, в движении. (1 ч) Элементы футбола в подвижных играх. (1 ч) Тактика игры. (1 ч) Итоговый контроль (1ч.)</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах. Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки. Раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
---	---	--

Основная группа: Тактика игры. Группа по медицинским показаниям: Тактика игры		
--	--	--

Учебно – тематическое планирование предметной линии «Физическая культура» в 7 классе.

№ п/п	Тема урока	Количество часов Тип урока/ Технология.	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности учащихся.			
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД
Лёгкая атлетика - 14 часов							
1	Инструктаж по лёгкой атлетике на уроке. Стартовый контроль.	1 час Вводный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь определять степень опасности при выполнении беговых упражнений. Группа по медицинским показаниям: Уяснить какие упражнения относятся к лёгкой атлетике.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
2	Эстафеты.	1 час Вводный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь демонстрировать варианты беговых упражнений в эстафетах Группа по медицинским показаниям: Уметь объяснять ценностную значимость	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное,	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений

			занятием лёгкой атлетикой	языковое, духовное многообразие современного мира			
3	Беговые упражнения.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Уметь Основная группа: демонстрировать варианты беговых упражнений Группа по медицинским показаниям: Уметь технически правильно демонстрировать выполнение бега с низкого и высокого старта	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
4	Техника низкого старта	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Уметь: Основная группа: определять влияние бега на организм человека и допустимые беговые нагрузки Группа по медицинским показаниям: Уметь пересказать и перечислить основные виды бега. Уметь разделять процесс бега на фазы	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
5	Челночный бег 3x10м.	1 час Комплексный Здоровье	Уметь: Основная группа: демонстрировать	Освоение социальных норм, правил поведения,	Демонстрировать выполнение передачи	Включать беговые упражнения в различные формы	Взаимодействовать со сверстниками в процессе

		сберегающая	беговые упражнения для развития скорости Группа по медицинским показаниям: Знать какими упражнениями развивают скорость.	ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	эстафетной палочки.	занятий физической культурой	совместного освоения прыжковых упражнений
6	Прыжки в длину с места.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Знать и уметь: Основная группа: применять разученные упражнения для развития выносливости Группа по медицинским показаниям: какие виды соревнований применяют в школьной программа	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
7	Специальные беговые упражнения.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Знать и уметь: Основная группа: какими упражнениями развивают силу и скорость Группа по медицинским показаниям: Уметь рассказать технику безопасности на занятиях по лёгкой	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений

			атлетики				
8	Развитие скоростно-силовых качеств	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Знать какими упражнениями развивают силу и скорость. Группа по медицинским показаниям: Уметь рассказать технику безопасности на занятиях по лёгкой атлетики	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
9	Бег в течении 12 минут.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь контролировать нагрузку при длительном беге Группа по медицинским показаниям: Уметь проводить самостоятельно разминку	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
10	Развитие выносливости.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости. Группа по медицинским показаниям: Знать какие виды соревнований применяют в	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений

			школьной программа				
11	Беговые упражнения на скорость	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь демонстрировать варианты беговых упражнений. Группа по медицинским показаниям: Уметь технически правильно демонстрировать выполнение бега с низкого и высокого старта	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
12	Спортивная игра "Футбол"	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять беговые упражнения на время для развития выносливости Группа по медицинским показаниям: Уметь работать в команде	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
13-14	Мини футбол.	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять беговые упражнения на время для развития выносливости Группа по медицинским показаниям: Уметь работать в	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений

			команде				
Всего часов 14							
Кроссовая подготовка – 13 часов							
15	ТБ на уроках по кроссовой подготовке.	1 час Вводный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь играть в команде, самостоятельно проводить подвижные игры Группа по медицинским показаниям: Уметь рассказывать о спортсменах отечественных и роль в Олимпийском движении	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
16	Рванный бег.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уяснить какие упражнения относятся к лёгкой атлетике. Группа по медицинским показаниям: Уметь определять степень опасности при выполнении беговых упражнений.	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
17	Кросс 1000 м.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

			Группа по медицинским показаниям: Знать какие виды соревнований применяют в школьной программе	организации и ведения здорового образа жизни	информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	атлетики.	
18	Упражнения на выносливость.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять беговые упражнения на выносливость Группа по медицинским показаниям: Уметь работать в команде	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
19	Кросс 1500 м.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять беговые упражнения на время для развития выносливости. Группа по медицинским показаниям: Уметь работать в команде	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
20	Эстафеты с предметами.	1 час Комплексный Здоровье	Основная группа: Уметь выполнять бег и передачу	Формирование потребности в творческом	Демонстрировать вариативное выполнение	Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Включать беговые упражнения в различные формы

		сберегающая	эстафетной палочки Группа по медицинским показаниям: Уметь рассказать о правилах проведения соревнований по эстафетному бегу.	использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	занятий физической культуры
21	Эстафетный бег 4x100 м.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять бег и передачу эстафетной палочки. Группа по медицинским показаниям: Уметь рассказать о правилах проведения соревнований по эстафетному бегу.	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
22	Кросс 2000 м.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять беговые упражнения на время для развития выносливости. Группа по медицинским показаниям: Уметь работать в команде	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

					направленности		
23	Техника высокого старта.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять технику высокого старта. Группа по медицинским показаниям: Уметь продемонстрировать технику высокого старта	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
24	Бег 1500 м. с высокого старта.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь работать в команде, уметь выполнять высокий старт по команде. Группа по медицинским показаниям: Уметь выполнять запись беговых упражнений на время для развития выносливости	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
25	Бег 800 м.		Основная группа: Уметь выполнять беговые упражнения на время для развития выносливости. Группа по медицинским показаниям: Уметь выполнять	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

			беговые упражнения на выносливость Уметь работать в команде		спортивно-оздоровительной направленности		
26	Развитие выносливости.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости. Группа по медицинским показаниям: Знать какие виды соревнований применяют в школьной программа	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
27	Беговые упражнения на скорость	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь демонстрировать варианты беговых упражнений. Группа по медицинским показаниям: Уметь технически правильно демонстрировать выполнение бега с низкого и высокого старта	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
Всего часов 13							
Гимнастика - 16 часов							
28	Инструктаж по	1 час	Знать:	Ориентация в	Демонстрировать	Соблюдать правила	Включать

	гимнастике на уроках.	Вводный Здоровье сберегающая	Основная группа: Технику безопасности на занятиях по гимнастике Группа по медицинским показаниям: Историю развития гимнастики	нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
29	Элементы гимнастики.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Уметь: Основная группа: выполнять построения и перестроения в строю Группа по медицинским показаниям: выполнять построения и перестроения в строю	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
30	Правила страховки.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь описывать технику опорного прыжка. Уметь объяснить правила подстраховки при выполнении опорного прыжка Группа по медицинским	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

			показаниям: Уметь осваивать и избегать появления ошибок при выполнении опорного прыжка		признаки в движениях и передвижениях человека.	освоения технических действий.	
31-32	Строевые упражнения.	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять акробатические упражнения в комплексе Группа по медицинским показаниям: Уметь различать предназначение каждого из вида гимнастики	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
33	Упражнения с предметами.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь самостоятельно выполнять комплекс акробатических упражнений из ранее изученных упражнений Группа по медицинским показаниям: Уметь различать предназначение каждого из вида гимнастики	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
34	Упражнения на гимнастической	1 час Комплексный	Основная группа: Уметь	Ориентация в нравственном	Демонстрировать вариативное	Соблюдать правила техники	Включать строевые

	скамейке.	Здоровье сберегающая	самостоятельно выполнять комплекс упражнений на гибкость из ранее изученных Группа по медицинским показаниям: Уметь описывать упражнения на гибкость в парах	содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	упражнения в различные формы занятий физической культурой.
35	Висы и упоры.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять страховку при выполнении упражнений на гибкость Группа по медицинским показаниям: Уметь описывать упражнения на гибкость в парах	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
36	Вис на согнутых руках.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений из ранее изученных Группа по медицинским показаниям: Уметь определять правильную осанку.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

			Упражнения для осанки		движениях и передвижениях человека.	технических действий.	
37	Упоры на полу.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь определять правильную осанку. Упражнения для осанки Группа по медицинским показаниям: Уметь выполнять и оценивать выполнение гимнастических упражнений в парах	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий.	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
38	Подтягивание.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь самостоятельно выполнять комплекс силовых упражнений на выносливость из ранее изученных Группа по медицинским показаниям: Уметь перечислять силовые упражнения Уметь устно дать определение таких понятий как «сила», «выносливость»	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения технических действий.	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
39	Опорный прыжок.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: <i>Уметь устно дать определение таких понятий как «сила»,</i>	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков	Демонстрировать вариативное выполнение строевых	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Включать строевые упражнения в различные формы

			<p>«выносливость»</p> <p>Группа по медицинским показаниям:</p> <p>Уметь перечислять силовые упражнения</p>	как собственных, так и окружающих людей.	упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	занятий физической культурой.
40-41	Прыжок ноги врозь, приземление	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	<p>Основная группа:</p> <p>Уметь самостоятельно выполнять комплекс упражнений на гибкость из ранее изученных</p> <p>Группа по медицинским показаниям:</p> <p>Уметь описывать упражнения на гибкость в парах</p>	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
42-43	Кувырок вперёд и назад.	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	<p>Основная группа:</p> <p>Уметь определять правильную осанку. Упражнения для осанки</p> <p>Группа по медицинским показаниям:</p> <p>Уметь выполнять и оценивать выполнение гимнастических упражнений в парах.</p>	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Демонстрировать вариативное выполнение строевых упражнений. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Включать строевые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

					человека.		
Всего часов		16					
Спортивные игры-30 часов Баскетбол - 15 ч Волейбол – 15 ч							
<i>Баскетбол-15ч.</i>							
44-45	Баскетбол. Инструктаж по ТБ	2 часа Вводный Здоровье сберегающая	Основная группа: Знать правила баскетбола и уметь проводить занятия спортивных игр в зале Группа по медицинским показаниям: Уметь оказать первую помощь при травмах	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
46-47	Техника ведения мяча	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выявлять и устранять ошибки при передачах мяча в парах Группа по медицинским показаниям: Уметь описать и рассказать о вариантах техники передач мяча	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
48-49	Техника передач мяча	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выявлять и устранять ошибки при передачах мяча в парах Группа по медицинским	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.

			показаниям: Уметь описать и рассказать о вариантах техники передач мяча				
50-51	Техника владения мяча.	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выявлять и устранять ошибки при передачах мяча в парах Группа по медицинским показаниям: Уметь описать и рассказать о вариантах техники передач мяча	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
52-53	Техника бросков по кольцу с места	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь играть по правилам Группа по медицинским показаниям: Уметь описать правила игры в баскетбол	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
54-55	Техника бросков по кольцу в движении	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь играть по правилам Группа по медицинским показаниям: Уметь описать правила игры в баскетбол	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
56-57	Тактика игры в баскетбол	2 часа Комплексный	Основная группа: Уметь играть по	Проявлять в игровых ситуациях	Моделировать технику игровых	Взаимодействовать со сверстниками в	Использовать игровые действия

		Здоровье сберегающая	правилам Группа по медицинским показаниям: Уметь описать правила игры в баскетбол	доброжелательность , доверие, внимательность,	действий на площадке и вне площадки.	процессе совместного освоения технических действий	волейбола для развития физических качеств.
58	Судейство игры в баскетбол	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь играть по правилам Группа по медицинским показаниям: Уметь описать правила игры в баскетбол	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
<i>Волейбол-15ч.</i>							
59-60	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	2 часа Вводный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь играть в команде, знать правила поведения в спортивном зале Группа по медицинским показаниям: Уметь высказывать свою точку зрения при рассказе о волейболе	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
61-62	Техника подачи мяча	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять технику прямой подачи, приём подачи под сеткой Группа по медицинским показаниям:	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.

			Уметь работать в команде. Знать жесты судей.				
63-64	Техника передачи мяча через сетку	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять технику прямой подачи, приём подачи под сеткой Группа по медицинским показаниям: Уметь работать в команде. Знать жесты судей.	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
65-66	Техника дальней подачи мяча	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять технику прямой подачи, приём подачи под сеткой Группа по медицинским показаниям: Уметь работать в команде. Знать жесты судей.	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
67-68	Техника владения мячом	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять технику прямой подачи, приём подачи под сеткой Группа по медицинским показаниям: Уметь работать в команде. Знать жесты судей.	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
69-	Тактика игры в	2 часа	Основная группа:	Проявлять в	Моделировать	Взаимодействовать	Использовать

70	парах, тройках	Комплексный Здоровье сберегающая	Уметь выполнять технику прямой подачи, приём подачи под сеткой Группа по медицинским показаниям: Уметь работать в команде. Знать жесты судей.	игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	технику игровых действий на площадке и вне площадки.	со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	игровые действия волейбола для развития физических качеств.
71-72	Тактика игры в волейбол	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять подачи в парах, приём нижней подачи Группа по медицинским показаниям: <i>Уметь вести игру в качестве судьи, показывать жесты судей.</i>	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
73	Учебная игра по правилам волейбола	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять технику прямой подачи, приём подачи под сеткой, выполнять упражнения на развитие координации Группа по медицинским показаниям: Уметь описать действия игры в команде	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.

Всего часов		30					
Кроссовая подготовка – 9 часов							
74	ТБ на уроках по кроссовой подготовке.	1 час Вводный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь играть в команде, самостоятельно проводить подвижные игры Группа по медицинским показаниям: Уметь рассказывать о спортсменах отечественных и роль в Олимпийском движении	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
75	Рванный бег.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уяснить какие упражнения относятся к лёгкой атлетике. Группа по медицинским показаниям: Уметь определять степень опасности при выполнении беговых упражнений.	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
76	Кросс 1000 м.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости Группа по медицинским	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

			показаниям: Знать какие виды соревнований применяют в школьной программа	образа жизни	физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности		
77	Упражнения на выносливость.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять беговые упражнения на выносливость Группа по медицинским показаниям: Уметь работать в команде	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетическx упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
78	Кросс 1500 м.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять беговые упражнения на время для развития выносливости. Группа по медицинским показаниям: Уметь работать в команде	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетическx упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
79	Эстафеты с предметами.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять бег и передачу эстафетной палочки Группа по медицинским	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетическx упражнений. Использовать	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения истории развития лёгкой	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

			показаниям: Уметь рассказать о правилах проведения соревнований по эстафетному бегу.	организации и ведения здорового образа жизни	информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	атлетики.	
80	Эстафетный бег 4x100 м.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять бег и передачу эстафетной палочки. Группа по медицинским показаниям: Уметь рассказать о правилах проведения соревнований по эстафетному бегу.	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетически х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
81	Кросс 2000 м.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять беговые упражнения на время для развития выносливости. Группа по медицинским показаниям: Уметь работать в команде	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетически х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
82	Техника высокого старта.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять технику высокого старта.	Формирование потребности в творческом использовании	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетически	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Включать беговые упражнения в различные формы занятий

			Группа по медицинским показаниям: Уметь демонстрировать технику высокого старта	средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	освоения истории развития лёгкой атлетики.	физической культуры
--	--	--	---	--	--	--	---------------------

Всего часов 9

Легкая атлетика - 15 часов

83-84	Прыжки в длину с места.	2 часа Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь владеть техникой прыжка в длину с места Группа по медицинским показаниям: <i>Уметь рассказывать о спортсменах отечественных и роль в Олимпийском движении</i>	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетически х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
85	Прыжки через скамейку.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь самостоятельно провести подготовительную часть разминки Группа по медицинским показаниям: <i>Уметь проводить соревновательный период</i>	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетически х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

86	Подтягивание, отжимание.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: <i>Уметь анализировать степень опасности на занятиях .</i> Группа по медицинским показаниям: Уметь определять степень опасности при выполнении беговых упражнений.	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетическ х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
87	Челночный бег 3x10 м.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости Группа по медицинским показаниям: Знать какие виды соревнований применяют в школьной программе	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетическ х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
88	Беговые упражнения	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости Группа по медицинским показаниям: Уметь описывать технику и	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетическ х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

			упражнения для развития выносливости		оздоровительной направленности		
89	Метания мяча в цель.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь демонстрировать технику метания мяча с места в цель. Группа по медицинским показаниям: Уметь контролировать нагрузку при метательных упражнениях	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
90	Техника метания мяча.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь проводить самостоятельно разминку для метания мяча на дальность Группа по медицинским показаниям: Уметь демонстрировать технику метания мяча с места	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
91	Бег 30, 60 метров.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости Группа по медицинским	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры

			показаниям: Уметь описывать технику и упражнения для развития выносливости	образа жизни	физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности		
92	Приседание на опорной ноге (пистолетик.)	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять приседания на опорной ноге Группа по медицинским показаниям: Знать какие виды соревнований применяют в школьной программе	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
93	Бег 6 минут.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости Группа по медицинским показаниям: Уметь описывать технику и упражнения для развития выносливости	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
94	Развитие выносливости	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь определять степень опасности при выполнении	Формирование потребности в творческом использовании	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетически	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Включать беговые упражнения в различные формы занятий

			беговых упражнений. Группа по медицинским показаниям: <i>Уметь анализировать степень опасности на занятиях .</i>	средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	освоения истории развития лёгкой атлетики.	физической культуры
95	Прыжки в высоту.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять технику прыжка в высоту. Группа по медицинским показаниями: Уметь рассказывать о спортсменах отечественных и роль в Олимпийском движении	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетически х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
96	Бег 100, 200 метров.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости Группа по медицинским показаниям: Знать какие виды соревнований применяют в школьной программа	Формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	Демонстрировать вариативное выполнение легкоатлетически х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культуры
97	Бег на пересеченной	1 час Комплексный	Основная группа: <i>Уметь описывать</i>	Формирование потребности в	Демонстрировать вариативное	Взаимодействовать со сверстниками в	Включать беговые упражнения в

	местности.	Здоровье сберегающая	<i>технику и упражнения для развития выносливости</i> Группа по медицинским показаниям: Знать какие виды соревнований применяют в школьной программа	творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни	выполнение легкоатлетически х упражнений. Использовать информационный компонент физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной направленности	процессе совместного освоения истории развития лёгкой атлетики.	различные формы занятий физической культуры
Всего часов		15					
Спортивные игры – 5 часов Футбол.							

98	Инструктаж по ТБ на уроках.	1 час Вводный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь играть в команде, знать правила поведения в спортивном зале и на улице Группа по медицинским показаниям: Уметь высказывать свою точку зрения при рассказе о футболе	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
----	--	---	--	---	---	--	---

99	Техника удара по мячу в створ ворот.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь играть в команде, знать правила поведения в спортивном зале и на улице Группа по медицинским показаниям: Уметь описывать технику владения мяча	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
100	Передачи мяча в парах на месте, в движении.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выявлять и устранять ошибки Группа по медицинским показаниям: Уметь описывать дриблинг мяча	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
101	Элементы футбола в подвижных играх.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь выполнять и показывать технику пенальти в ворота Группа по медицинским показаниям: <i>Знать правила игры и жесты судей</i>	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.

102	Тактика игры.	1 час Комплексный Здоровье сберегающая	Основная группа: Уметь играть и работать по правилам игры в футбол Группа по медицинским показаниям: Уметь проводить разминку на развитие скорости.	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность , доверие, внимательность,	Моделировать технику игровых действий на площадке и вне площадки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
Всего часов 5							
Всего часов за год 102 часа							

