



МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 63 г. Улан-Удэ»

«Рассмотрено»
на заседании МО
спортивно-эстетического и
естественного цикла
МАОУ «СОШ № 63»
 /Мархаева Е.А./
Протокол № 1
от «31» августа 2021г

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
МАОУ «СОШ № 63»
 /С.Ч.Цырендоржиева/
от «31» августа 2021г

«Утверждаю»
Директор МАОУ «СОШ № 63»
 /Б.И.Дудуйев/
от «01» сентября 2021г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по физической культуре
для 7 класса
на 2021-2022 учебный год*

Разработали учителя
МО спортивно-эстетического цикла

г. Улан-Удэ
2021 г.

Рабочая программа была составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича, (М.: «Просвещение», 2011г.)

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы, отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Рабочая программа составлена с учетом дистанционного обучения (во время карантинных мероприятий). Дистанционное обучение может представлять собой получение материалов посредством эл почты, учебных телевизионных программ, использование ресурсов Интернет, различных цифровых образовательных ресурсов <https://resh.edu.ru/>, <https://www.yaklass.ru/>, <https://uchi.ru/>, <https://reshu-oge.ru/>, <https://zoom.us/>

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

На основании программы воспитания МАОУ «МАОУ СОШ № 63» на 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа составлена с учетом реализации Программы воспитания МАОУ «СОШ № 63» на 2021-2022 уч год. Программа воспитания направлена на решение проблем гармоничного вхождения школьников в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. В центре программы воспитания МАОУ «СОШ № 63 г. Улан-Удэ» находится личностное развитие обучающихся в соответствии с ФГОС общего образования, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Одним из результатов реализации программы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Программа призвана обеспечить достижение учащимися личностных результатов, указанных во ФГОС: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социальнозначимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

Личностные результаты.

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. Знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества. Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных

компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Формирование ценности здорового и безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физическая культура:

-владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15-20 минут; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов прыжок в высоту способом «перешагивание»;

-в метаниях на дальность и на меткость; метать малый мяч 150г. с места и с разбега (10-12м.) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15 м.; метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-15м.;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине и на брусьях; опорные прыжки через козла в длину мальчики и в ширину девочки; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

-в спортивных играх; играть в спортивные игры по упрощённым правилам; демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; владеть способами спортивной деятельности; участвовать в соревнованиях по видам спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самонаблюдение.

Метапредметные результаты.

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

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

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

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

-владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления основного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планировать и регулирования своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, развитие его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и двигательного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

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

-ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-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 принятий общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физическая культура:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и способностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физических нагрузок, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладения основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснить и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владения необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной

гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведение дневника самонаблюдения.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний: Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Первая помощь при травмах. Простые правила по видам спорта.

Гимнастика с элементами акробатики: Организующие команды и приёмы. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад (слитно и отдельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Обще развивающие упражнения. Висы и упоры.

Кроссовая подготовка: Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

Лёгкая атлетика: Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного бега. Техника прыжка с места и с разбега в длину, в высоту. Метание малого мяча на точность и на дальность. Обще развивающие упражнения.

Спортивные игры.

Баскетбол (мини-баскетбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на баскетболе (мини-баскетболе). Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по правилам.

Волейбол: Основные приёмы. Правила Т. Б. на занятиях по волейболу. Игра по правилам.

Футбол (мини-футбол): Основные приёмы без мяча и с мячом. Правила Т. Б. на занятиях по футболу (мини-футболу). Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Национально региональный компонент.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	дата проведения урока	
		по плану	по факту
1	<u>Л./А.</u> Т. Б. на уроках физкультуры. Основные этапы развития Олимпийского движения в России. Совершенствование техники спринтерского бега.		
2	<u>Л./А.</u> Основные виды спорта в программе Олимпийских игр. Контроль техники бега 30м. (НРК). <i>Олимпийские призёры и чемпионы Р. А.</i>		
3	<u>Л./А.</u> Выдающиеся спортсмены СССР и России. Контроль техники бега 60м. (НРК). <i>Закрывать глаза.</i>		
4	<u>Л./А.</u> Олимпийские игры в Москве и Сочи. Техника гладкого равномерного бега. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>		
5	<u>Л./А.</u> Контроль техники бега 2000м. (НРК). <i>Подлог</i>		

	<i>шапки.</i>		
6	<u>Л./А.</u> Влияние физкультуры на положительные качества. Техника эстафетного бега. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>		
7	<u>Л./А.</u> Организация досуга средствами физической культуры. Контроль техники эстафетного бега. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>		
8	<u>Л./А.</u> Оценка техники движения. Техника бега с преодолением препятствий. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>		
9	<u>Футбол.</u> Упражнения для оценки общего состояния. Т.Б. на футболе. Основные правила футбола. Ведение мяча.		
10	<u>Футбол.</u> Ведение дневника самонаблюдения. Передачи мяча в разных направлениях на разные расстояния.		
11	<u>Футбол.</u> Ведение дневника самонаблюдения. Тактические действия.		
12	<u>Футбол.</u> Ведение дневника самонаблюдения. Контрольное тестирование по футболу.		
13	<u>Кроссовая подготовка.</u> Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. Контроль техники и тактики кроссового бега 1000м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>		
14	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 1300м. (НРК). <i>Метание камня.</i>		
15	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 1500м. (НРК). <i>Метание камня.</i>		
16	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 1600м. (НРК). <i>Метание камня.</i>		
17	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 1800м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>		
18	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 2000м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>		
19	<u>Баскетбол.</u> Т. Б. на занятиях по баскетболу. Основные правила игры. Технические действия без мяча.		
20	<u>Баскетбол.</u> Контрольное тестирование по баскетболу. Учебная игра.		
21	<u>Баскетбол.</u> Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения.		
22	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники бросков по кольцу после ведения.		
23	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения. Контрольное тестирование по баскетболу.		
24	<u>Баскетбол.</u> Броски мяча по кольцу двумя руками от груди после ведения.		
25	<u>Гимнастика.</u> Т. Б. на занятиях по гимнастике. Техника выполнения упражнений для коррекции фигуры. (НРК). <i>Захватить противника.</i>		
26	<u>Гимнастика.</u> Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз. Контрольное тестирование по ОФП. (НРК). <i>Захватить противника.</i>		

27	<u>Гимнастика.</u> Техника выполнения упражнений для профилактики нарушений осанки. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>		
28	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>		
29	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения акробатических комбинаций. Упражнения на гимнастическом бревне. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>		
30	<u>Гимнастика.</u> Техника выполнения упражнений на брусьях и на перекладине. (НРК). <i>Стрелок.</i>		
31	<u>Л./А.</u> Техника прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>		
32	<u>Л./А.</u> Контроль техники прыжка в высоту с разбега. (НРК). <i>Стать в угол.</i>		
33	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники лазания по канату и гимнастической стенке. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>		
34	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники лазания по канату. Комплекс гимнастики для глаз. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>		
35	<u>Гимнастика.</u> Контрольные тесты по О.Ф.П. Акробатические упражнения. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>		
36	<u>Гимнастика.</u> Техника выполнения стойки на лопатках. Контроль техники бокового переворота. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>		
37	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. (НРК). <i>Стрелок.</i>		
38	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения опорного прыжка. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>		
39	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча по кольцу разными способами.		
40	<u>Баскетбол.</u> Техничко-тактические действия баскетболистов. Контрольное тестирование по баскетболу.		
41	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование технико-тактических действий баскетболистов.		
42	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники верхних и нижних передач.		
43	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники подач снизу. Контрольное тестирование по волейболу.		
44	<u>Волейбол.</u> Совершенствование технических приёмов и тактических действий в игре.		
45	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Учебная игра по правилам соревнований.		
46	<u>Волейбол.</u> Нижняя боковая подача. Игра по правилам.		
47	<u>Волейбол.</u> Верхняя прямая подача. Игра по правилам.		
48	<u>Волейбол.</u> Передача мяча в разные зоны площадки соперника. Контрольное тестирование по волейболу.		
49	<u>Волейбол.</u> Неожиданные передачи мяча на площадку соперника. Игра по правилам.		
50	<u>Волейбол.</u> Усложнённые подачи мяча. Контрольное		

	тестирование по волейболу.		
51	<u>Л./А.</u> Техника гладкого равномерного бега. (НРК). <i>Перетягивание.</i>		
52	<u>Л./А.</u> Контроль техники бега на длинные дистанции. (НРК). <i>Перетягивание.</i>		
53	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (НРК). <i>Метание камня.</i>		
54	<u>Л./А.</u> Контроль техники бега 60 м. Метание малого мяча на дальность. (НРК). <i>Захватить противника.</i>		
55	<u>Л./А.</u> Контроль метания малого мяча на дальность. Техника гладкого бега. (НРК). <i>Журавлиная борьба.</i>		
56	<u>Л./А.</u> Контроль техники гладкого бега на 1000 и 2000 м. Метание малого мяча по движущейся мишени. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>		
57	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Пастух.</i>		
58	<u>Л./А.</u> Контроль техники прыжка в длину с разбега. (НРК). <i>Сильные ноги.</i>		
59	<u>Кроссовая подготовка.</u> Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке. Кроссовый бег 2300м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>		
60	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 2500м. (НРК). <i>Закрытые глаза.</i>		
61	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 2700м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>		
62	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 3000м. (НРК). <i>Подлог шапки.</i>		
63	<u>Кроссовая подготовка.</u> Кроссовый бег 3300м. (НРК). <i>Захватить флаг.</i>		
64	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега 3500 м. (НРК). <i>Драчливый баран.</i>		
65	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники передач на разные расстояния и остановка мяча. Правила соревнований.		
66	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники ударов по воротам. Удары головой. Контрольное тестирование по футболу.		
67	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники и тактики игры. Правила судейства.		
68	<u>Футбол.</u> Контрольное тестирование по футболу. Игра по правилам.		
Первая четверть – 18 часов Вторая четверть – 14 часов Третья четверть – 22 часа Четвертая четверть – 14 часов			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575874

Владелец Лудупов Б. Г.

Действителен с 19.04.2021 по 19.04.2022