

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа по предмету “Физическая культура” для обучающихся 7 класса с ОВЗ разработана на основе:

- ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Авторская программа «Физическая культура», В.В. Лях, М. “Просвещение”, 2017;

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

## Учебно-методический комплект

*В.И.Лях, А.А. Зданевич « Физическая культура». Рабочие программы. (Предметная линия учебников 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. –2-е изд. - М.: Просвещение, 2019.)*

## Место предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры 7 классе – 102 часа (9ч. – аудиторные и 93ч. – внеаудиторная нагрузка), в неделю – 3 часа (0,25ч. аудиторные и 2,75ч. внеаудиторная нагрузка).

## Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 7 классе оцениваются по трем базовым уровням: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- в 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;

- 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

Метапредметные результаты характеризуют сформированности универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

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

- 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;
  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
  - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 умений выполнять комплексы общеразвивающие, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение 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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *Основы знаний (в процессе урока)*

Естественные основы: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжение. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы: Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Культурно-исторические основы: Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка: Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### *Легкая атлетика.*

На овладение техникой спринтерского бега: Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Скоростной бег до 60 метров. Бег на результат 60 метров.

На овладение техникой длительного бега: Бег в равномерном темпе - мальчики до 20 минут, девочки – до 15 минут. Бег 1500 метров.

На овладение техникой прыжка в длину: Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту: Прыжки в высоту с 3–5 шагов разбега.

На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность: Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с трех шагов. В горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 10-12 метров. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

На развитие выносливости: Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей: Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей: Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бега с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

### *Спортивные игры*

Баскетбол. Дальнейшее обучение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На дальнейшее обучение в освоение ловли и передачи мяча: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

На дальнейшее обучение в освоение техники ведения мяча: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

На овладение техникой бросков мяча: Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

На освоение индивидуальной техники защиты: Перехват мяча.

На дальнейшее обучение техники владения мячом и продолжение развития координационных способностей: Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

На дальнейшее обучение техники перемещений, владения мячом и продолжение развития координационных способностей: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На дальнейшее обучение в освоение тактики игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

На дальнейшее обучение в овладение игрой и дальнейшее комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Футбол. На дальнейшее обучение в овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На дальнейшее обучение в освоение ударов по мячу и остановок мяча: Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

На дальнейшее обучение в освоение техники ведения мяча: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Совершенствование техники ударов по воротам: Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.

Совершенствование индивидуальной техники защиты: Перехват мяча. Игра вратаря.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.

На закрепление техники перемещений, владения мячом: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На дальнейшее обучение тактики игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

На дальнейшее обучение игре и дальнейшее комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощенным правилам на площадках равных размеров. Игры и игровые задания 2:2, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На освоение техники приема и передач мяча: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

На дальнейшее обучение игре и дальнейшее комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и укороченных площадках.

На развитие координационных способностей: упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

На развитие выносливости: Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 минут.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

На освоение техники нижней прямой подачи: Нижняя прямая подача мяча через сетку.

На освоение техники прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

На дальнейшее обучение техники владения мячом и развития координационных способностей: Комбинации из освоенных элементов, прием, передача, удар.

На дальнейшее обучение техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На дальнейшее обучение тактики игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0).

#### *Гимнастика с элементами акробатики.*

На освоение строевых упражнений: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

На освоение ОРУ с предметами: Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1- 3кг). Девочки с обручами, большим мячом, палками.

На освоение опорных прыжков: Мальчики; прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки; прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

На освоение акробатических упражнений: Мальчики; кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки; кувырок назад в полушпагат.

На развитие координационных способностей: ОРУ без предметов и с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости: Лазание по канату, гимнастической лесенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

На развитие скоростно-силовых способностей: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

#### *Лыжная подготовка.*

На овладение техники лыжных ходов: Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др.

#### *Резерв 1ч. аудиторный*

Повторение темы: «Волейбол»

Повторение темы «Кроссовая подготовка»

### Календарно-тематическое планирование

| № урока | Тема урока                                                                                                                                                                                      | Кол-во часов      |                   |                   | Корректировка |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|
|         |                                                                                                                                                                                                 | Всего             | аудиторные        | внеаудиторные     |               |
| 1-5     | <b>Легкая атлетика</b><br>Инструктаж по ТБ<br>Высокий старт 20-40м. Стартовый разгон.<br>Бег по дистанции (50-60м.). Челночный бег (3x10). Прыжки Метание малого мяча.<br>Правила соревнований. | <b>8</b><br><br>5 | <b>1</b><br><br>1 | <b>7</b><br><br>4 |               |
| 6-8     | Бег на результат 60 м. Метание малого мяча.<br>Прыжки Бег 1500 метров.<br>Спортивные игры.                                                                                                      | 3                 |                   | 3                 |               |
| 9       | <b>Кроссовая подготовка</b><br>Бег 15 минут. Игра с мячом.<br>Правила соревнований.                                                                                                             | <b>4</b><br>1     | <b>1</b><br>1     | <b>3</b>          |               |
| 10      | Бег 16 и 17 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий                                                                                                                        | 2                 |                   | 2                 |               |
| 12      | Бег 1 км.                                                                                                                                                                                       | 1                 |                   | 1                 |               |
| 13      | <b>Баскетбол.</b><br>Повороты с мячом. Инструктаж по ТБ<br>Передача с пассивным сопротивлением. Игра.                                                                                           | <b>25</b><br>1    | <b>1</b><br>1     | <b>24</b>         |               |

|       |                                                                                                                                                        |                |               |                |  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|----------------|--|
| 14-15 | Передача с пассивным сопротивлением. Ведение, броски. Игра.                                                                                            | 2              |               | 2              |  |
| 16-17 | Ведение, броски. Позиционное нападение. Игра.                                                                                                          | 2              |               | 2              |  |
| 18    | <u>Ведение мяча.</u> Позиционное нападение. Игра                                                                                                       | 1              |               | 1              |  |
| 19-20 | Передача в движении. Бросок двумя от головы. Игра.                                                                                                     | 2              |               | 2              |  |
| 21-22 | Бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1 Игра.                                                                                                      | 2              |               | 1              |  |
| 23    | <u>Бросок двумя от головы.</u>                                                                                                                         | 1              |               | 1              |  |
| 24-25 | Быстрый прорыв 2х1. Ведение с сопротивлением. Игра.                                                                                                    | 2              |               | 1              |  |
| 26    | Быстрый прорыв 2х1.                                                                                                                                    | 1              |               | 1              |  |
| 27-28 | Сочетание приемов. Штрафной бросок. Игра.                                                                                                              | 2              |               | 2              |  |
| 29-31 | Передача в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Игра.                                                                                              | 3              |               | 3              |  |
| 32    | <u>Передача в тройках со сменой мест.</u> Игра.                                                                                                        | 1              |               | 1              |  |
| 33    | Штрафной бросок.                                                                                                                                       | 1              |               | 1              |  |
| 34-35 | Игровые задания 2х2, 3х2. 2х1. Игра.                                                                                                                   | 2              |               | 2              |  |
| 36-37 | Передачи, броски. Игровые задания 2х1, 3х1.                                                                                                            | 2              |               | 2              |  |
| 38    | <b>Гимнастика</b><br>Инструктаж по ТБ<br>Строевые упражнения Акробатика                                                                                | <b>12</b><br>1 | <b>1</b><br>1 | <b>11</b>      |  |
| 39-41 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка, на голове согнув ноги.                                                                                    | 3              |               | 3              |  |
| 42-43 | Лазание по канату в два приема. Висы и упоры.                                                                                                          | 2              |               | 2              |  |
| 44    | Упр. на гимнастической скамейке. Висы и упоры.                                                                                                         | 1              |               | 1              |  |
| 45    | <u>Подтягивание в висе.</u>                                                                                                                            | 1              |               | 1              |  |
| 46-48 | Опорный прыжок, согнув ноги.                                                                                                                           | 3              |               | 3              |  |
| 49    | Опорный прыжок. согнув ноги.                                                                                                                           | 1              |               | 1              |  |
| 50-53 | <b>Лыжная подготовка.</b><br>Инструктаж по ТБ<br>Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Игры, эстафеты на лыжах. Развитие выносливости. | <b>18</b><br>4 | <b>1</b><br>1 | <b>17</b><br>3 |  |
| 54-58 | Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие координационных способностей.                           | 5              |               | 5              |  |
| 59-61 | Преодоление бугров при спуске с горы. Развитие координационных способностей.                                                                           | 3              |               | 3              |  |
| 62    | Подъем в гору скользящим шагом.                                                                                                                        | 1              |               | 1              |  |
| 63-64 | Прохождение дистанции 1-2км. Игры                                                                                                                      | 2              |               | 2              |  |

|        |                                                                                        |                |               |           |  |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-----------|--|
| 65-66  | Прохождение дистанции 3-4км.<br>Эстафеты                                               | 2              |               | 2         |  |
| 67     | Прохождение дистанции 4 км.                                                            | 1              |               | 1         |  |
| 68     | <b>Волейбол.</b> Стойка и перемещение.<br>Инструктаж по ТБ<br>Верхняя передача . Игра. | <b>14</b><br>1 | <b>1</b><br>1 | <b>13</b> |  |
| 69     | Верхняя передача через сетку. Прием мяча<br>снизу. Игра                                | 1              |               | 1         |  |
| 70     | Верхняя передача, нижняя прямая подача.                                                | 1              |               | 1         |  |
| 71     | Прием мяча снизу через сетку. Нижняя прямая<br>подача. Игра                            | 1              |               | 1         |  |
| 72     | Верхняя передача. Прием мяча снизу через<br>сетку. Игра                                | 1              |               | 1         |  |
| 73     | Верхняя передача. Игра                                                                 | 1              |               | 1         |  |
| 74     | Нападающий удар. Прием мяча снизу через сетку.<br>Игра                                 | 1              |               | 1         |  |
| 75-76  | Комбинация из освоенных элементов.<br>Нападающий удар1                                 | 2              |               | 2         |  |
| 77     | Комбинация из освоенных элементов. Нижняя<br>прямая подача. Игра                       | 1              |               | 1         |  |
| 78     | Нападающий удар. Прием мяча снизу через<br>сетку. Игра                                 | 1              |               | 1         |  |
| 79     | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу через<br>сетку. Игра                            | 1              |               | 1         |  |
| 80     | Нижняя прямая подача. Нападающий удар.                                                 | 1              |               | 1         |  |
| 81     | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу через<br>сетку                                  | 1              |               | 1         |  |
| 82.    | <b>Легкая атлетика</b><br>Инструктаж по ТБ<br>Высокий старт. Бег по дистанции.         | <b>8</b><br>1  | <b>1</b><br>1 | <b>7</b>  |  |
| 83     | Высокий старт. Эстафеты. Правила<br>соревнований.                                      | 1              |               | 1         |  |
| 84     | Спринтерский бег. Высокий старт. Развитие<br>скоростных возможностей.                  | 1              |               | 1         |  |
| 85     | Эстафетный бег по дистанции.                                                           | 1              |               | 1         |  |
| 86     | Спринтерский бег. Финиширование. Развитие<br>скоростных возможностей.                  | 1              |               | 1         |  |
| 87     | Бег на результат 60 метров.                                                            | 1              |               | 1         |  |
| 88     | Прыжки. Метание малого мяча на дальность.<br>Правила соревнований.                     | 1              |               | 1         |  |
| 89     | Метание малого мяча на дальность.                                                      | 1              |               | 1         |  |
| 90     | <b>Кроссовая подготовка</b><br>Бег 18 минут<br>Преодоление горизонтальных препятствий. | <b>4</b><br>1  | <b>1</b><br>1 | <b>3</b>  |  |
| 91     | Бег 19 минут. Преодоление вертикальных<br>препятствий.<br>Правила соревнований         | 1              | 1             | 1         |  |
| 92     | Бег 1000 метров.                                                                       | 1              |               | 1         |  |
| 93     | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных<br>препятствий. Развитие выносливости.        | 1              |               | 1         |  |
| 94-97  | <b>Резерв.</b><br>Повторение темы: «Волейбол»                                          | <b>9</b><br>6  | 1<br>1        | 8<br>5    |  |
| 98-102 | Повторение темы: «Кроссовая подготовка»                                                | 3              |               | 3         |  |

