

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - лицей г. Владикавказа

«Согласовано»
с методическим
объединением учителей
протокол № 1
от 29 августа 2023

«Согласовано»
с зам. директора по УВР
МБОУ-лицей г. Владикавказа
Токаева Л.М.
от 30 августа 2023



«Утверждаю»
Директор МБОУ-лицей
г. Владикавказа
Бирагова Л.Л.
Приказ №60
от 31 августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре для 7 класса на 2023-2024 учебный год

г. Владикавказ
2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного предмета « Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, на основе Примерной программы начального общего образования по предмету « Физическая культура» М.: Просвещение, 2009 Министерства Образования и науки РФ, и используется для обучения учащихся МБОУ лицей по программе четырехлетней начальной школы.

Основанием для разработки данной рабочей программы послужила авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторов В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность Занятия физической культурой в начальной школе направлено на достижение цели: формировании у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура», решаются следующие **задачи** :

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам самоконтроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- расширение кругозора учащихся в области танцевального искусства.

II. Общая характеристика учебного предмета, курса.

Согласно учебной программе обучающиеся по преимуществу осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазанья и ползания: разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, основ танцевального искусства, комплексы для формирования и укрепления осанки, развитие гибкости, координации движений, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение обучающимися подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения. Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, историей танца, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Данная Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

-расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

-обогащение мировосприятия ребенка, формирование творческой, активной, коммуникабельной, физически развитой и эстетически образованной личности.

III. Место учебного предмета, курса в учебном плане.

На изучение физической культуры в среднем звене отводится 408 часов.

Во 5 - 9 классах - по 102 ч (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Занятия по легкой атлетике проводятся в I и IV учебной четверти, по спортивным играм в I, II и IV учебной четверти.

IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета, курса.

Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим;
- умения слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учётом позиций всех участников;

Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщённых способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Формируются знания о природе, знания о человеке, знания об обществе. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура»

способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

V. Результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Регулятивные УУД:

- определять цель выполнения заданий на уроке, под руководством учителя.
- принимать учебную задачу;
- объективно оценивать свои умения;
- соблюдать требования техники безопасности.

Познавательные УУД:

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;*
- *иметь представление об истории Олимпийских игр;*

Коммуникативные УУД:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

VI.

Содержание учебного предмета, курса.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба и плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

№ п/п	Наименование
	Книгопечатная продукция (библиотечный фонд)
	Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторов В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010.
	Настольная книга учителя физической культуры: справочно – методическая пособие. Б.И.

	Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ.» 2003г.
--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание	Дата проведения
1.	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Обучение технике спринтерского бега. Повторение техники прыжков в длину с места.	Знать требования инструкции. Устный опрос.	Повторить инструктаж по Т.Б.	
2.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Прыжки.	Развитие скоростных способностей.	1	Повторение низкого старта. Совершенствование техники спринтерского бега. Повторение приземления после прыжка в длину с места. Развитие выносливости (медленный бег до 800 м.).	Корректировка техники бега.	Медленный бег. Упражнения на пояс верхних конечностей.	
3.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 900 м.).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
4.	Спринтерский	Развитие скоростных	1	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30 м и 60 м по 2-3	Иметь представление о	Упражнения	

	бег. Прыжки.	способностей.		попытки). Совершенствование техники прыжка в высоту. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега. Спортивные игры.	технике отталкивания в прыжках.	на пресс.	
5.	Прыжки. Спринтерский бег.	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
6.	Спринтерский бег.	Контроль знаний и умений.	1	Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование отталкивания в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Уметь демонстрировать низкий старт и стартовый разгон.	Медленный бег. Упражнения на пояс верхних конечностей.	
7.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие физических качеств.	Корректировка техники бега.	Упражнения на осанку.	
8.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1	Контроль бега 60 м на результат (2 попытки). Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.	М. Д. «5» - 9,5 9,8 «4» - 9,8 10,4 «3»- 10,2 10,9	Упражнения на пресс.	

				Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).			
9.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на выносливость. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	«5»-без ошибок; «4»-недостаточный мах руками во время отталкивания; недостаточная амплитуда движений рук во время разбега; «3»-непопадание на брусок, отсутствие вертикального положения туловища на последних двух шагах; последний шаг растянут; преждевременное подтягивание толчковой ноги после отталкивания.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
10.	Прыжки. Метание мяча.	Контроль скоростно-силовых	1	Обучение метанию мяча на дальность. Обучение технике эстафетного бега. Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Развитие физических качеств	Иметь представление о метании в цель.	Упражнения на пояс верхних	

		способностей.		(спортивные игры).		конечностей.	
11.	Метание.	Развитие координационных способностей.	1	Повторение техники движения предплечья метаемой руки. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Иметь представление о прыжках в высоту.	Упражнения на осанку.	
12.	Метание.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники эстафетного бега. Повторение метания мяча с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	«5»-без ошибок; «4»- постановка стоп с разворотом носков; недостаточная амплитуда маха ногой в отталкивании; недостаточный поворот туловища над планкой; «3»- недостаточная длина последних шагов; остановка перед отталкиванием; сильный наклон туловища вперед во время отталкивания; отсутствие	Упражнения на пресс.	

					«приседа» на последних двух шагах.		
13.	Прыжки.	Развитие координационных способностей.	1	Обучение метанию мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Иметь представление о метании в цель.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
14.	Метание.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м. Совершенствование бега на выносливость.	Выполнять бросок мяча, строго соблюдая технику.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
15.	Бег на выносливость.	Контроль общей выносливости.	1	Контроль бега на выносливость (1000 м). Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств (спортивные игры)	Уметь: бегать в равномерном темпе.	ОФП	
16.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м с расстояния 6м. Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств.	Корректировать технику метания мяча.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
17.	Метание.	Развитие координационных	1	Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м с расстояния 6м. Совершенствование техники	Уметь демонстрировать технику метания	Упражнения на осанку.	

		способностей.		прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств (спортивные игры).	мяча на дальность.		
18.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование техники разбега, ритма разбега и отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Совершенствование бега на выносливость.	Уметь демонстрировать выполнение хлесткого движения всей метаемой руки.	Упражнения на пресс.	
19.	Прыжки.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Уметь демонстрировать выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	ОФП	
20.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1	Бег 60 м на результат (повторная сдача норматива). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие физических качеств.	М. Д. «5» - 9,5 9,8 «4» - 9,8 10,4 «3» - 10,2 10,9	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
21.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование метания мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости.		Упражнения на осанку.	

22.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование метания мяча с 3-х шагов. Развитие физических качеств (спортивные игры).		ОФП.	
23.	Метание.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники метания мяча. Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие выносливости.	«5»-без ошибок; «4»- недостаточно замаха в и.п.; постепенное выполнение замаха (на одном шаге); укороченная амплитуда движений; «3»- неправильное и.п.; чрезмерное сгибание правой руки и низкое пронесение ее сбоку у плеча; неправильное держание мяча; вес тела не переносится на впереди стоящую ногу; отведение локтя в сторону в момент хлеста	Упражнения на пояс нижних конечностей.	

					кистью, рука впереди плеча; выполнение действия толчка за счет движения рук (движение руки начинается раньше, чем таза или туловища).		
24.	Метание.	Контроль скоростно- силовых способностей.	1	Контроль метания мяча на результат. Обучение технике преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	М. Д. «5» - 37 24 «4» - 30 21 «3»- 23 17	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
25.	Челночный бег.	Развитие координационных способностей.	1	Повторение челночного бега 3X10 м. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Уметь демонстрировать технику челночного бега.	ОФП.	
26.	Челночный бег.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль челночного бега 3x10 м. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	М. Д. «5» - 4,9 5,0 «4» - 5,5 5,7 «3»- 6,0 6,2	Упражнения на пресс.	
27.	Основы знаний.	Инструктаж по технике	1	Повторение изученных в 7 классе технических приемов (стойки, перемещения,	Знать историю возникновения	Упражнения на пояс	

		безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол).		остановки, повороты). Обучение технике ловли мяча «2 шага, бросок». Обучение индивидуальным защитным действиям. Развитие физических качеств (учебная игра).	игры в баскетбол.	нижних конечностей.	
28.	Баскетбол.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование техники ловли мяча «2 шага, бросок». Совершенствование технических приемов. Обучение технике: перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники движений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
29.		Развитие координационных способностей.	1	Обучение технике ведения мяча. Совершенствование техники ловли мяча «2 шага, бросок». Совершенствование техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники движений.	ОФП.	
30.		Контроль знаний и умений.	1	Контроль технических приемов (стойки, перемещений, остановок, поворотов). Обучение передачам во встречных колоннах в движении, броскам мяча в движении. Совершенствование техники ловли мяча «2 шага, бросок». Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники исполнения.	Упражнения на пресс.	

31.	Баскетбол.	Развитие оперативного мышления.	1	Обучение технике подбора мяча. Совершенствование техники ловли мяча «2 шага, бросок». Совершенствование техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Совершенствование передач во встречных колоннах в движении, бросков мяча в движении. Развитие физических качеств.	Демонстрировать навыки игровых приемов.	Упражнения на осанку.	
32.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники ловли мяча «2 шага, бросок. Обучение технике бросков мяча. Совершенствование техники подбора мяча. Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники движений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
33.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Совершенствование техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники подбора мяча. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники исполнения.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
34.		Контроль знаний и умений.	1	Контроль техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом, броска одной рукой от плеча в движении, двумя руками с отскоком от пола. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование	Уметь демонстрировать технические элементы.	ОФП.	

				вырывания и выбивания мяча. Развитие физических качеств (учебная игра).			
35.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники подбора мяча. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники исполнения.	Упражнения на пресс.	
36.		Развитие быстроты реакции.	1	Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
37.		Развитие координационных способностей.	1	Обучение сочетанию техники перемещений, сочетанию технических приемов: ведения, передач, бросков. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники подбора мяча. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
38.		Контроль оперативного мышления.	1	Контроль техники подбора мяча. Обучение быстрому прорыву в парах. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
39.		Развитие скоростно-	1	Совершенствование быстрого прорыва в парах. Совершенствование вырывания и	Корректировка исполнения	ОФП.	

		силовых способностей.		выбивания мяча. Обучение технике броска с дальней дистанции. Развитие физических качеств (учебная игра).	упражнений.		
40.		Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование быстрого прорыва в парах. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники броска с дальней дистанции. Совершенствование техники перемещений.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
41.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль вырывания и выбивания мяча. Обучение технике сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Совершенствование быстрого прорыва в парах. Совершенствование техники броска с дальней дистанции. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пресс.	
42.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Обучение технике штрафного броска. Совершенствование быстрого прорыва в парах. Совершенствование техники сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Совершенствование техники перемещений.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.	
43.		Развитие скоростных способностей.	1	Обучение взаимодействию в нападении в двойках Совершенствование техники сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Совершенствование техники штрафного броска. Развитие физических	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	

				качеств (учебная игра).			
44.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Совершенствование техники броска с дальней дистанции. Совершенствование техники штрафного броска. Обучение тактическим действиям, персональной защите по всей площадке.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
45.		Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники броска с дальней дистанции. Совершенствование техники штрафного броска. Обучение технике личной защиты (противодействие ведению, передаче). Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений	Упражнения на осанку.	
46.		Развитие скоростных способностей.	1	Обучение быстрому прорыву в трех. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники личной защиты (противодействие ведению, передаче). Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
47.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники штрафного броска. Совершенствование быстрого прорыва в трех. Совершенствование техники сочетания приемов: ведения, броска, подбора мяча. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры	Упражнения на пояс нижних конечностей.	

48.		Развитие оперативного мышления.	1	Обучение организации тактических действий быстрого прорыва 5х5. Обучение технике овладения мячом после броска соперника. Совершенствование индивидуальных защитных действий, противодействия броску в кольцо.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.	
49.	Основы знаний.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Обучение технике прыжков через скамейку. Обучение технике лазанья по наклонной скамейке. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на гибкость.	
50.	Гимнастика с элементами акробатики.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники прыжков через скамейку. Обучение технике лазанья по наклонной скамейке (продолжение). Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.	
51.		Развитие координационных способностей.	1	Обучение технике общеразвивающих упражнений с мячами (теннисными). Совершенствование техники прыжков через скамейку. Совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на гибкость.	
52.		Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений с мячами (теннисными). Совершенствование техники прыжков через скамейку. Совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке. Развитие физических	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	

				качеств.			
53.		Развитие силовых способностей.	1	Обучение технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах. Совершенствование техники прыжков через скамейку. Совершенствование техники лазанья по наклонной скамейке. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
54.		Контроль координационных способностей	1	Контроль техники лазанья по наклонной скамейке. Совершенствование технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах. Совершенствование техники прыжков через скамейку. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на гибкость.	
55.		Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах. Совершенствование техники прыжков через скамейку. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.	
56.		Развитие координационных способностей.	1	Обучение технике кувырков вперед и назад. Обучение технике прыжка через гимнастического козла согнув ноги (козел в ширину). Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
57.		Развитие скоростно-силовых	1	Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла согнув	Корректировка техники выполнения	Упражнения на гибкость.	

		способностей.		ноги. Развитие физических качеств.	упражнений.		
58.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Обучение гимнастическим комбинациям. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
59.		Развитие гибкости.	1	Совершенствование техники кувырков вперед и назад. Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Совершенствование гимнастических комбинаций. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на гибкость.	
60.		Контроль гибкости.	1	Контроль техники кувырков вперед и назад. Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Совершенствование гимнастических комбинаций. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.	
61.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники прыжка через гимнастического козла согнув ноги. Совершенствование гимнастических комбинаций. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
62.		Контроль гибкости.	1	Совершенствование технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах. Контроль гимнастических комбинаций. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	

63.	Основы знаний.	Развитие координационных способностей.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Обучение технике высоко летящего мяча. Обучение технике верхней и нижней передач. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
64.	Волейбол.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование техники высоко летящего мяча. Совершенствование техники верхней и нижней передач. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	
65.	Волейбол.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Обучение технике нижней прямой подачи. Совершенствование техники высоко летящего мяча. Совершенствование техники верхней и нижней передач. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
66.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники высоко летящего мяча. Совершенствование техники верхней и нижней передач. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.	
67.		Развитие координационных способностей.	1	Обучение сочетанию упражнений. Совершенствование передач над собой во встречных колоннах. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
68.		Развитие скоростно-	1	Совершенствование передач над собой во встречных колоннах. Совершенствование	Корректировка техники	Упражнения на пояс	

		силовых способностей.		техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра).	выполнения упражнений.	нижних конечностей.	
69.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники передач. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	
70.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники передач. Обучение приему мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
71.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники передач. Совершенствование приема мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.	
72.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование приема мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	

				(учебная игра).			
73.		Развитие координационных способностей.	1	Обучение подаче и приему мяча в тройках. Совершенствование приема мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	
74.		Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники нижней прямой подачи. Совершенствование подачи и приема мяча в тройках. Совершенствование приема мяча снизу после набрасывания мяча партнером. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
75.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Обучение нападающему удару после набрасывания партнером. Совершенствование подачи и приема мяча в тройках. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.	
76.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Обучение приему мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Совершенствование сочетаний упражнений. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
77.		Развитие координационных	1	Обучение передаче в прыжке. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование приема мяча двумя	Корректировка исполнения	Упражнения на пояс верхних	

		способностей.		руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра).	упражнений.	конечностей.	
78.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование передачи в прыжке. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	
79.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль нападающего удара. Совершенствование передачи в прыжке. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
80.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование передачи в прыжке. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.	
81.		Контроль координационных способностей.	1	Контроль передачи в прыжке. Совершенствование сочетаний упражнений. Совершенствование приема мяча двумя руками снизу после отскока от сетки. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
82.	<i>Легкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование низкого старта. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	

				900 м.).			
83.	Спринтерский бег. Прыжки.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30 м и 60 м по 2-3 попытки). Совершенствование техники прыжка в высоту. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега. Спортивные игры.	Иметь представление о технике отталкивания в прыжках.	Упражнения на пресс.	
84.	Спринтерский бег.	Контроль знаний и умений.	1	Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Обучение технике приземления в прыжках в длину с разбега. Совершенствование отталкивания в прыжках в длину. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Уметь демонстрировать низкий старт и стартовый разгон.	Медленный бег. Упражнения на пояс верхних конечностей.	
85.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1	Контроль бега 60 м на результат (2 попытки). Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	М. Д. «5» - 9,5 9,8 «4» - 9,8 10,4 «3»- 10,2 10,9	Упражнения на пресс.	
86.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления). Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование бега на выносливость. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	«5»-без ошибок; «4»-недостаточный мах руками во время отталкивания; недостаточная амплитуда	Упражнения на пояс нижних конечностей.	

					движений рук во время разбега; «3»-непопадание на брусок, отсутствие вертикального положения туловища на последних двух шагах; последний шаг растянут; преждевременное подтягивание толчковой ноги после отталкивания.		
87.	Прыжки. Метание мяча.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Обучение метанию мяча на дальность. Обучение технике эстафетного бега. Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Развитие физических качеств (спортивные игры).	М. Д. «5» - 360см, 340 «4» - 340 см. 320 «3»- 320 см. 300	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
88.	Метание.	Развитие координационных способностей.	1	Повторение техники движения предплечья метаемой руки. Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Иметь представление о прыжках в высоту.	Упражнения на осанку.	

89.	Метание.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники эстафетного бега. Повторение метания мяча с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	«5»-без ошибок; «4»- постановка стоп с разворотом носков; недостаточная амплитуда маха ногой в отталкивании; недостаточный поворот туловища над планкой; «3»- недостаточная длина последних шагов; остановка перед отталкиванием; сильный наклон туловища вперед во время отталкивания; отсутствие «приседа» на последних двух шагах.	Упражнения на пресс.	
90.	Прыжки.	Развитие координационных способностей.	1	Обучение метанию мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м. Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный	Иметь представление о метании в цель.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	

				бег до 1000 м).			
91.	Метание.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м. с расстояния 8м. Совершенствование бега на выносливость.	Выполнять бросок мяча, строго соблюдая технику.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
92.	Бег на выносливость.	Контроль общей выносливости.	1	Контроль бега на выносливость (1000 м). Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие физических качеств (спортивные игры)		ОФП	
93.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м с расстояния 6м. Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств.	Корректировать технику метания мяча.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
94.	Метание.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель шириной 1х1 м с расстояния 6м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств (спортивные игры).	Уметь демонстрировать технику метания мяча на дальность.	Упражнения на осанку.	
95.	Прыжки.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование метания	Уметь демонстрировать выполнение техники прыжка в	ОФП	

				мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие физических качеств (спортивные игры).	длину с разбега способом «согнув ноги».		
96.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1	Бег 60 м на результат (повторная сдача норматива). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование метания мяча на дальность с 3-х шагов. Развитие физических качеств.	<div>М. Д.</div> <div>«5» - 9,5 9,8</div> <div>«4» - 9,8 10,4</div> <div>«3»- 10,2 10,9</div>	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
97.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование метания мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости.		Упражнения на осанку.	
98.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование метания мяча с 3-х шагов. Развитие физических качеств (спортивные игры).		ОФП.	
99.	Метание.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники метания мяча. Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие выносливости.	«5»-без ошибок; «4»- недостаточно замаха в и.п.; постепенное выполнение замаха (на одном шаге); укороченная амплитуда	Упражнения на пояс нижних конечностей.	

					движений; «3»- неправильное и.п.; чрезмерное сгибание правой руки и низкое пронесение ее сбоку у плеча; неправильное держание мяча; вес тела не переносится на вперед стоящую ногу; отведение локтя в сторону в момент хлеста кистью, рука вперед плеча; выполнение действия толчка за счет движения рук (движение руки начинается раньше, чем таза или туловища).		
100.	Метание.	Контроль метания мяча на результат.	1	Контроль метания мяча на результат. Обучение технике преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств	<div>М. Д.</div> <div>«5» - 37 24</div> <div>«4» - 30 21</div> <div>«3»- 23 17</div>	Упражнения на пояс верхних конечностей.	

				(спортивные игры).			
101.	Челночный бег.	Развитие координационных способностей.	1	Повторение челночного бега 3X10 м. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Уметь демонстрировать технику челночного бега.	ОФП.	
102.	Челночный бег.	Развитие координационных способностей.	1	Контроль челночного бега 3x10 м. Совершенствование техники преодоления препятствий. Совершенствование прыжков в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	<div>М. Д.</div> <div>«5» - 4,9 5,0</div> <div>«4» - 5,5 5,7</div> <div>«3»- 6,0 6,2</div>	Упражнения на пресс.	
103-105	П/игры	Развитие двигательных качеств		Осетинские национальные игры.			