

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
МО «ЧЕРНЯХОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЛИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«Рассмотрена»
На заседании МО
Протокол № 9
« 3 » 06. 2022г.

«Согласована»
Заместитель директора
по УВР Г.А.Борисенко./
« 6 » 06 2022г.



Рабочая программа

на 2022 – 2023 учебный год

По предмету Физическая культура

Класс 7

Количество часов по плану 105

Преподаватель Суслов Максим Валерьевич

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса	3-5
2. Содержание учебного предмета, курса	6-12
3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	13-16

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ.

В результате освоения образовательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании **начальной и основной** школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр.

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.

О работе скелетных мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.

Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении.

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм.

О физических качествах и общих правилах их тестирования.

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида.

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам.

Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Обязательный минимум содержания учебного предмета «Физическая культура».

Естественные основы

Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека и его положения в пространстве (седы, висы, упоры). Основные формы движений, напряжение и расслабление мышц. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения самостоятельно; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, лазание и т.д.) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Модуль (31ч) по подготовке сдачи норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов ГТО для развития основных физических качеств. Выполнение норм комплекса ГТО для получения знака отличия комплекса ГТО.

Беговые упражнения.

Беговые упражнения (разновидности бега, бег с ускорением, бег на выносливость). Бег 30 м. Бег 60 м. Бег 1 км.

Силовые упражнения.

Упражнения для развития мышц плечевого пояса (разновидности силовых упражнений). Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Прыжковые упражнения.

Упражнения для развития прыгучести (разновидности прыжков). Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.

Метание малого мяча.

Упражнения для развития мышц плечевого пояса. Подводящие упражнения для метания малого мяча. Метание малого мяча с места. Метание малого мяча с разбега.

Упражнения на развитие гибкости.

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории

древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений, виды программ которых, отражены в настоящей таблице.

Легкая атлетика

Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.

Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м.

Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).

Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м)

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.

Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.

ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.

Техника безопасности на уроках в плавательном бассейне. Освоение и ознакомление с водой, с правилами поведения в плавательном бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека.

ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность

Баскетбол

Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения

Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.

Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники.

Уметь выполнять различные варианты передачи мяча

Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.

Изучение движения ногами брассом, держась руками за бортик. Плавание при помощи движений ногами брассом.

Корректировка движений при ловле и передаче мяча.

Учебная игра.

ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).

Учебная игра

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.

Плавание отрезков кролем на груди и спине

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски.

Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.

Учебная игра

Старты, плавание кролем на груди с помощью работы ног кролем и различным положением рук. Плавание кролем на спине. Повороты.

ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Учебная игра.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.

Варианты ловли и передачи мяча.

Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока).

Учебная игра

Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра

Старты, повороты, Плавание отрезков по 50 м 2-3 раза.

Виды закаливания: Воздушные ванны, закаливание солнцем, солнечные ванны, закаливание водой.

Закаливание в парной, прогулки на воздухе, закаливание воздухом.

Знать и уметь применять изученные виды и способы закаливания.

Гимнастика

Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.

Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.

ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.

Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши.

Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. Назад, полушпагат.

Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.

Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.

ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга.

Старты, Плавание отрезков по 50 м по 3-5 раз.

ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъемпереворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхеей жерди с опорой ног онижнюю; переход в упор на на нижнююжердь.

Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.

Комбинации из ранее освоенных эле Плавание на время. Игры на воде.ментов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты.

Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.

Эстафеты. Упражнения на гибкость.

ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.

Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.

Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.

Волейбол

Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.

Плавание брассом в полной координации.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).

Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол.

ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.

ОРУ на локальное развитие мышц туловища.

Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.

Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.

ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров;

Изучение движений ногами дельфином, держась ногами за бортик. Свободное плавание.

Подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки..

Учебная игра.

ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.

Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.

Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.

ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача.

Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.

ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача.

Легкая атлетика

Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.

Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.

Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 –

3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д.

Свободное плавание ранее

изученными стилями. Эстафеты. Старты.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.

Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.

ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.

Бег 1000 метров – на результат.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.

Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения.

Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.

Кроссовая подготовка

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров

Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.

Свободное плавание ранее изученными стилями. Эстафеты. Старты.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.

ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.

Подведение итогов.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане
 В соответствии с Образовательной программой школы, рабочая программа рассчитана на 105 часов в год при 3 часах в неделю.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания по физической культуре	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	7
3	Баскетбол	24
4	Гимнастика	11
5	Волейбол	15
6	Легкая атлетика	7
7	Кроссовая подготовка	10
8	Внутрипредметный модуль «Шахматы»	31
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		105

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
Раздел «Легкая атлетика»		7 ч	
1.	Инструктаж по ТБ	1	https://goo.su/801
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	
3	1 ВПОМ Стартовый разгон	1	https://goo.su/80e4
4	Низкий старт.	1	
5	2 ВПОМ Низкий старт.	1	https://goo.su/80E6
6	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	
7	3 ВПОМ Эстафетный бег	1	
8	4 ВПОМ Развитие скоростных способностей.	1	
9	Развитие скоростной выносливости	1	
10	Развитие скоростно- силовых качеств.	1	
11	5 ВПОМ Метание мяча на дальность.	1	
12	Вводный урок, ознакомление с ТБ . Освоение с водой.	1	
13	6 ВПОМ Метание мяча на дальность.	1	
Раздел «Баскетбол»			
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
15	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
16	Ловля и передача мяча.	1	https://goo.su/80Bp
17	Ловля и передача мяча.	1	https://goo.su/80Bs
18	7 ВПОМ Плавание	1	
19	Ведение мяча	1	https://goo.su/80DG

20	Ведение мяча	1	
21	Ведение мяча	1	https://goo.su/80bV
22	Бросок мяча	1	
23	8 ВПОМ Плавание кролем	1	https://goo.su/80eB
24	Бросок мяча в движении.	1	https://goo.su/80dI
25	Бросок мяча в движении.	1	
26	Штрафной бросок.	1	
27	Штрафной бросок.	1	
28	9 ВПОМ Плавание кролем на спине.	1	
29	Тактика игры. Теория и практика	1	
30	Тактика игры. Теория и практика	1	
31	Тактика игры. Теория и практика	1	
32	Техника защитных действий. Теория и практика	1	
33	Зонная система защиты. Теория и практика	1	
34	Развитие кондиционных и координационных способностей. Теория и практика	1	
35	10 ВПОМ Плавание. Плавание отрезков	1	
36	11 ВПОМ Ознакомление со способами закаливания. Понятие.	1	
37	«Приемы закаливания»	1	
38	«Приемы закаливания на воздухе»	1	
39	Бросок одной рукой в движении Взаимодействие двух игроков через заслон	1	
40	Теория и практика. Ловля и передача на месте в тройках. Бросок после ловли мяча	1	
41	Ловля и передача на месте в тройках. Бросок после ловли мяча	1	
42	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	
Раздел «Гимнастика»			
43	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1	
44	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1	
45	Акробатические упражнения	1	
46	Акробатические упражнения	1	
47	12 ВПОМ Развитие гибкости	1	
48	13 ВПОМ Плавание отрезков.	1	
49	14 ВПОМ Развитие гибкости	1	
50	Упражнения в вися	1	
51	Упражнения в вися	1	
52	Упражнения в вися	1	
53	15 ВПОМ Развитие силовых способностей	1	
54	Развитие координационных способностей	1	
55	16 ВПОМ Плавание на время.	1	
56	Развитие координационных способностей	1	
57	Развитие координационных способностей	1	
58	17 ВПОМ Развитие скоростно- силовых способностей.	1	

59	Развитие скоростно- силовых способностей	1	
60	18 ВПОМ Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе.	1	
Раздел «Волейбол»			
61	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
62	Плавание брассом.	1	
63	Теория и практика. Прием и передача мяча.	1	
64	Прием и передача мяча.	1	
65	Прием мяча после подачи	1	
66	Прием мяча после подачи	1	
67	Теория и практика. Подача мяча.	1	
68	Плавание. Изучение движений ногами дельфином.	1	
69	Подача мяча.	1	
70	Подача мяча.	1	
71	Нападающий удар.	1	
72	Нападающий удар.	1	
73	Нападающий удар.	1	
74	Техника защитных действий.	1	
75	Плавание. Работа ногами способом «дельфин».	1	
Раздел «Легкая атлетика»			
76	Преодоление горизонтальных препятствий	1	
77	19 ВПОМ Преодоление горизонтальных препятствий	1	
78	Преодоление горизонтальных препятствий	1	
79	20 ВПОМ Развитие выносливости.	1	
80	21 ВПОМ Плавание. Свободное плавание ранее изученными стилями.	1	
81	Переменный бег	1	
82	22 ВПОМ Переменный бег	1	
83	Развитие силовой выносливости	1	
84	23 ВПОМ Развитие силовой выносливости	1	
85	Гладкий бег	1	
86	24 ВПОМ Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	1	
87	Стартовый разгон	1	
88	25 ВПОМ Кроссовая подготовка	1	
Раздел «Кроссовая подготовка»			
89	Низкий старт.	1	
90	26 ВПОМ Финальное усилие.	1	
91	Эстафетный бег	1	
92	27 ВПОМ Развитие скоростных способностей.	1	
93	Развитие скоростных способностей.	1	
94	28 ВПОМ Плавание. Свободное плавание ранее изученными стилями.	1	
95	Кроссовая подготовка	1	
96	29 ВПОМ Кроссовая подготовка	1	
97	Кроссовая подготовка	1	
98	Кроссовая подготовка	1	

99	Кроссовая подготовка	1	
100	Кроссовая подготовка	1	
101	30 ВПОМ Финальное ускорение	1	
102	Развитие скоростной выносливости	1	
103	Развитие скоростной выносливости	1	
104	31 ВПОМ кроссовая подготовка	1	
105	Повторение пройденного	1	