

Рабочая программа РАССМОТРЕНА на
заседании кафедры учителей
информатики, технологии, ОБЖ,
физической культуры и предметов
эстетического цикла

Протокол № 1 от «25» августа 2021 г.
Заведующая кафедрой
_____/Крыпаева В.Б./

ПРОВЕРЕНА
«30» августа 2021 г.
Зам. директора по УМР
_____/Артамонова И.П./

УТВЕРЖДАЮ к использованию в
образовательном процессе школы
Директор школы
_____/Плотников Ю.А./
«30» августа 2021 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
основного общего образования
для детей с задержкой психического развития
для обучающегося 7 класса
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы №2 углубленным изучением отдельных предметов
п.г.т. Усть-Кинельский г.о. Кинель Самарской области

на **2021 – 2022** учебный год

Составители: Зенина О.П., Плотникова С.В.

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом министерства образования и науки РФ № 413 от 17.05.2012 (ред. от 29.06.2017), в редакции приказов Минобнауки № 1644 от 29.12.2014 и № 1577 от 31.12.2015).
2. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №2 п.г.т. Усть-Кинельский
3. Примерной основной образовательной программой основного общего образования (протокол от 08.04.2015 № 1/15 (ред. от 28. 10.2015 г.)),
4. Программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура», 5 класс, 6-7 класс, 8-9 класс, Физическая культура Матвеев А.П. АО «Издательство Просвещение»
5. Рабочая программа ориентирована на использование учебников, включённых в Федеральный перечень учебников (Приказ № 345 от 28.12.2018 г. Министерства просвещения РФ).

| Класс | Предмет | Учебник | Кодификатор в перечне |
|-------|---------------------|--|--------------------------------|
| 6-7 | Физическая культура | Физическая культура, Матвеев А.П. «Издательство Просвещение» | 1.1.2.8.1.2.2 1.1.2.8.1.2.2 |

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся на основе учебного материал, учебника по физической культуре «Физическая культура», Матвеев А.П. «Издательство Просвещение», охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания. Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

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

Задачи физического воспитания обучающихся 5-9 классов

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 7 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе **«Спортивные игры»** в 5-9 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор техникотактичеких взаимодействий в нападении и защите.

Рабочая программа курса рассчитана на 8,5 часов в год (0,25 часа в неделю).

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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 сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные:

| Раздел | Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
|---|---|---|
| История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Техническая подготовка. Физическая культура человека. | Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техническая подготовка. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения. Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу Раскрывать понятие «двигательные действия». Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям. Следовать правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». Приводить примеры подводящих упражнений. Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. |
| Организация и проведение самостоятельных | Организация и проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры. Досуг как организованный отдых, содействующий | Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега. |

| | | |
|--|---|--|
| <p>занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> | <p>восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом. Оценка техники движений. Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях. Оценка техники движений способом сравнения. Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия. Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий. Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий. Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений.</p> | <p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям. Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения. Раскрывать роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять. Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p> |
| <p>Легкая атлетика с функциональной тренировкой в тренажерном зале</p> | <p>Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> | <p>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | |
| Баскетбол с функциональной тренировкой в тренажерном зале | <p>Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> | <p>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта.</p> |
| Гимнастика с функциональной тренировкой в тренажерном зале | <p>Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | <p>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</p> |
| Волейбол с функциональной тренировкой в | <p>Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> | <p>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного</p> |

| | | |
|-------------------------|---|--|
| тренажерном зале | <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</p> <p>проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> | <p>досуга;</p> <p>выполнять технические приемы и тактические действия спортивных видов спорта.</p> |
|-------------------------|---|--|

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты. Физическая культура направлена на укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, обучение жизненно-важным умениям и навыкам, развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Наименование раздела | | Содержание раздела | Кол-во часов |
|----------------------|---|---|--------------|
| 1. | История физической культуры | Олимпийское движение в России, физическое развитие человека, режим дня, утренняя гимнастика как форма занятий, физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий. | 1 |
| 2. | Способы двигательной деятельности | Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями. | 1 |
| 3. | Легкая атлетика | Бег: короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции. Прыжки: в длину с разбега, с места. Метание: малого мяча, граната. Толкание ядра Развитие скоростно силовых качеств, выносливости. | 2 |
| 4. | Гимнастика с основами акробатики, функциональная тренировка | Перестроения на месте и в движение. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. ОФП. | 2,5 |
| 5. | Спортивные игры (баскетбол, волейбол) | Баскетбол - совершенствование техники передвижений и остановок, сочетание ловли, передач, ведения, броска, учебные игры. Волейбол - совершенствование техник нападающего удара, подачи передаче, приема. Учебная игра. | 2 |
| | | ИТОГО | 8,5 |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Раздел программы, количество часов | Дата | № урока | Тема урока | Кол- во часов | Организационная форма проведения урока | Основные виды деятельности обучающегося с ЗПР |
|---|------|------------|--|------------------|--|---|
| История физической культуры (1 ч) | | 1-4 | | 0,25 | УОМН | |
| | | | | 0,75 | УОМН | |
| Способы двигательной деятельности (1 ч) | | 5-8 | Физическая подготовка человека; физические качества человека; закаливающие процедуры | 0,25 | УОМН | Рассмотреть физические качества человека. Основные правила развития физических качеств человека. Закаливание организма. Правила закаливания. Рассмотреть физическую подготовку как системурегулярных занятий по развитию физических качеств. Изучить основные правила развития физических качеств человека. Изучить структуру занятий по развитию физических качеств. Рассмотреть особенности планирования занятий по развитию физических качеств. Физическая нагрузка человека. Рассмотреть основные режимы нагрузки |
| | | | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. | 0,25 | УОМН | |
| | | | Основные правила развития физических качеств человека Структура занятий по развитию физических качеств Физическая нагрузка человека. | 0,5 | УР | |
| Легкая атлетика | | 9-16 | Вводное занятие. | 0,25 | УОМН | Изучить ТБ при выполнении упражнений и занятии физкультурой. Изучить понятие силы; описать технику выполнения упражнений на развитие силы. Изучить понятие быстроты; описать технику выполнения упражнений на развитие быстроты. Изучить понятие выносливости; описать технику выполнения упражнений на развитие выносливости. Составление комплекса упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости. |
| | | | Бег: короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции | 0,5 | УОМН | |
| | | | Прыжки: в длину с разбега, с места. | 0,25 | УОМН | |
| | | | Метание: малого мяча, граната. | 0,25 | УОМН | |
| | | | Толкание ядра | 0,25 | УОМН | |
| | | | Развитие скоростно силовых качеств, выносливости. | 0,5 | УОМН | |

| | | | | | | |
|--|--|-------|--|------|------|--|
| Гимнастика с основами акробатики, функциональная тренировка (2,5ч) | | 17-26 | Перестроения на месте и в движение. | 0,5 | УОМН | Изучить ТБ при выполнении упражнений и занятии физкультурой. Изучить понятие гибкости; описать технику выполнения упражнений на развитие гибкости. Изучить понятие координации движения; описать технику выполнения упражнений на развитие координации движения. Составление комплекса упражнений на развитие гибкости и координации движения. Научить вести дневник самонаблюдения. |
| | | | Акробатические упражнения. | 0,5 | УОМН | |
| | | | Гимнастические упражнения | 0,5 | УОМН | |
| | | | | 0,25 | УОМН | |
| | | | | 0,25 | УР | |
| Спортивные игры (баскетбол, волейбол) (2 ч) | | 27-34 | Баскетбол. Техника ведения мяча. | 0,25 | УОМН | Изучить историю баскетбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол и волейбол. |
| | | | Баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой снизу | 0,25 | УОМН | |
| | | | Баскетбол. Техника броска мяча одной рукой в движении | 0,25 | УОМН | |
| | | | Баскетбол. Техника штрафного броска. | 0,25 | УОМН | |
| | | | Волейбол. Характеристика основных приемов игры в волейбол. | 0,25 | УОМН | |
| | | | Волейбол. Техника перемещения игрока. | 0,25 | УОМН | |
| | | | Волейбол. Техника прямой нижней подачи. | 0,25 | УОМН | |
| | | | Волейбол. Техника приёма и передачи мяча | 0,25 | УОМН | |

Примечание: УОНЗ – урок открытия нового знания; УР – урок рефлексии; УОМН – урок общеметодологической направленности

