

с. Троицкое
2020/2021уч. г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА по физической культуре 7 класс

Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС основного общего образования второго поколения, программы основного общего образования по физической культуре, учебного плана и полностью отражает базовый уровень подготовки школьников.

Программа ориентирована на использование учебника М.Я. Виленского, И.М Туревакий, Т.ЮТорчковой, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин. «Физическая культура 5-6-7 классы» «М.: Просвещение, 2015 ». Учебник входит в учебно-методический комплект «Физическая культура 5–9 классы» рабочие программы, предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы»(автор -В.И.Лях)

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

Задачи

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

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

Темы раздела «Лыжная подготовка», часы , отведенные на раздел переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Волейбо». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, бадминтону.

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

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 7 классе из расчёта 3 ч в неделю. « Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 7 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	77
2.	Основы знаний в процессе уроков	
3.	Легкая атлетика	21
4.	Гимнастика с элементами акробатики	11
	Бадминтон	12
6.	Подвижные игры с элементами волейбола	17
7.	Баскетбол	13
8.	Кроссовая подготовка	4
	Вариативная часть	
9.	Легкая атлетика	24
	Итого	102

3. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Тема 5. Спортивные игры

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по **баскетболу**. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры («волейбол»). Организация и проведение подвижных игр и проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий игровых заданий. Техника. Терминология избранной игры. Правила и организация. Помощь приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам, судейство

Тема:7 «бадминтон» Организация и проведение подвижных игр и проведения соревнований по бадминтону. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий игровых заданий. Техника. Терминология избранной игры. Правила и судейство. Прием и отражение волана. Поддача средняя, короткая, длинная. Игра.

8. Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

Занимающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности
Обучающийся научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. **Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Челночный бег 3х10 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,6	8,9

Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал), из виса лёжа на низкой перекладине (дев)	180 33 6	165 30 16
Выносливость	Кроссовый бег 1 км	4 мин 30 с	5 мин
координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Календарно –тематическое планирование 7 класс ФГОС

1.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Правила по технике безопасности на уроках л/а. Содержание нового комплекса У.Г.Г. Президентские состязания: «жим» от пола, наклон туловища Вперёд на см., поднимание туловища за 30 сек..	
2.	Президентские состязания: прыжки в длину с места, вис на согнутых руках, бег 1000 м. Строй.	
3.	Совершенствование техники низкого старта. Спец. Беговые упражнения. Бег 60 м. с низкого старта. Линейная эстафета, этап 40 метров. Развитие выносливости, бег 2 минуты.	
4.	Бег 60 м. с низкого старта. Бег 3 минуты (с целью развития выносливости). Развитие силовых качеств (подтягивание).	
5.	ЗАЧЁТ- низкий старт. Подготовка к зачёту бега на 60 метров с низкого старта. Для развития скоростно–силовой подготовки провести серию прыжковых упражнений (различные многоскоки).	
6.	Бег 60 м. с низкого старта. Бег 3 минуты (с целью развития выносливости). Развитие силовых качеств (подтягивание)	
7.	Бег 60 м. с низкого старта. Бег 3 минуты (с целью развития выносливости). Развитие силовых качеств (подтягивание).ТБ.	
8.	ЗАЧЁТ- низкий старт. Подготовка к зачёту бега на 60 метров с низкого старта. Для развития скоростно –силовой подготовки провести серию прыжковых упражнений (различные многоскоки).ТБ.	
9.	ЗАЧЁТ- низкий старт. Подготовка к зачёту бега на 60 метров с низкого старта. Для развития скоростно –силовой подготовки провести серию прыжковых упражнений (различные многоскоки).	
10.	ЗАЧЁТ- бег 60 метров с низкого старта.С целью подготовки к бегу на 1200 м. провести шестиминутный бег.	
11.	Бег 7 минут (с целью развития выносливости). Эстафета с предметами.	
12.	Бег 7 минут (с целью развития выносливости). Эстафета с предметами.	
13.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега. ЗАЧЁТ – силовые упражнения «Подтягивание» (мал. – 8,5,4; дев. – 19,15,11 раз).	
14.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбег. ТБ Разучивание техники выполнения метания мяча(150 м) с 4-5 шагов	

	разбега.	
15.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбег. ТБ Разучивание техники выполнения метания мяча(150 м) с 4-5 шагов разбега.	
16.	Совершенствование техники метания мяча (150 гр.) с шага. ТБ. ЗАЧЁТ – бег на 1500 метров. Прыжки в длину с разбега (подбор разбега).	
17.	Совершенствование техники метания мяча (150 гр.) с шага. ТБ. ЗАЧЁТ – бег на 1500 метров. Прыжки в длину с разбега (подбор разбега).	
18.	Эстафета с преодолением препятствий Совершенствование техники метания мяча (150 гр.) с шага ТБ. Игра «Перестрелка».	
19.	ЗАЧЁТ- прыжки в длину с разбега. Игры малой подвижности.	
20.	ЗАЧЁТ – метание мяча на дальность. (маль39,31,23; дев. – 26,19,16 м.). Теория. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	
21	ЗАЧЁТ – метание мяча на дальность. (маль39,31,23; дев. – 26,19,16 м.). Теория. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	
	Бадминтон 6 часов	
22.	Правила по технике безопасности на уроках бадминтона. Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Развитие силовых качеств. Совершенствование техники жонглирования.	
23.	Техника подачи в парах. Обучение отражения ракеткой волана. Игра у сетки.	
24.	Техника подачи в парах. Обучение отражения ракеткой волана. Игра у сетки.	
25.	Теоретические сведения об истории игры. Парная игра. Техника выполнения высоких ударов.	
26.	Учебно-тренировочная одиночная игра с целью выявления сильнейшего игрока среди мальчиков и девочек.	
27.	Учебно-тренировочная одиночная игра с целью выявления сильнейшего игрока среди мальчиков и девочек.Игра.	
	Волейбол 17 часов	
28.	Правила по технике безопасности на уроках спортивных игр. История спортивных игр. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	
29.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	
30.	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	
31.	Совершенствование приём мяча снизу после перемещения вперёд. Терминология игры .	
32.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	
33.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	
34.	Совершенствование нижняя прямая подача мяча. Приём мяча с подачи.	
35.	Совершенствование нижняя прямая подача мяча. Приём мяча с подачи.	

36.	Стойка и перемещение игрока Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного падения.	
37.	Совершенствование стойка и перемещение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча с подачи.	
38.	Совершенствование стойка и перемещение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча с подачи.	
39.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Передача мяча в парах, тройках с перемещением.	
40.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Передача мяча в парах, тройках с перемещением.	
41.	Учебно – тренировочная игра с заданием:	
42.	Учебно – тренировочная игра с заданием.	
43.	Учебно-тренировочная игра	
44.	Учебно-тренировочная игра	
	Баскетбол 13 часов	
45.	Правила по технике безопасности на уроках спортивных игр. История спортивных игр Передвижение игрока, повороты с мячом, остановка прыжком. Передача мяча на месте.	
46.	Правила по технике безопасности на уроках спортивных игр. История спортивных игр Передвижение игрока, повороты с мячом, остановка прыжком. Передача мяча на месте.	
47.	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	
48.	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	
49.	Передвижение игрока, повороты с мячом, остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие координационных способностей.	
50.	Передвижение игрока, повороты с мячом, остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Развитие координационных способностей.	
51.	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Броски мяча по кольцу после ведения.	
52.	Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Броски мяча по кольцу после ведения.	
53.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Учебно-тренировочная игра. Правила игры, судейство.	
54.	Учебно-тренировочная игра с заданием	
55.	Учебно-тренировочная игра с заданием	
56.	Учебно-тренировочная игра . Правила игры, судейство	
57.	Учебно-тренировочная игра . Правила игры, судейство.	
	Гимнастика 11 часов	
58.	Техника безопасности на уроках гимнастики, история гимнастики. М.-кувырок вперёд в стойку на лопатках, д.- мост из положения стоя.	

59.	Разучивание – м.- стойка на голове согнувшись, д.- кувырок назад в полушпагат. Строевые приемы и упражнения в движении.	
60.	Разучивание – м.- стойка на голове согнувшись, д.- кувырок назад в полушпагат. Строевые приемы и упражнения в движении.	
61.	Строй. Пол-оборота налево! Пол-оборота направо! Разучивание: соединение из трёх-четырёх акробатических элементов.	
62.	Совершенствование соединения из 3-4 акробатических элементов. м.- кувырок вперед в стойку на лопатках, д.- мост из положения стоя. Совершенствование упражнения на гимнастической скамейке.	
63.	ЗАЧЁТ.м.- кувырок вперед в стойку на лопатках, д.- мост из положения стоя. Совершенствование.упражнения на гимнастической скамейке.	
64.	Висы и упоры. Подъём переворотом в упор махом одной ноги – мальчики. Вис стоя и лёжа, вис на согнутых руках, вис присев – девочки.	
65.	м.- стойка на голове согнувшись, д.- кувырок назад в полушпагат. Упражнения на нижней жерди. Упражнение на гимнастической скамейке.	
66.	ЗАЧЁТ -м.- стойка на голове согнувшись, д.- кувырок назад в полушпагат. Упражнения на нижней жерди. Развитие силовых способностей..	
67.	Совершенствование: м.- переворот в упор толчком двух ног. д.-махом одной, толчком другой ноги.	
68.	ЗАЧЁТ -На перекладине м.- переворот в упор толчком двух ног. д.- махом одной, толчком другой ноги. Гимнастическая полоса препятствий.	
	Бадминтон 6 часов	
69.	Правила по технике безопасности на уроках бадминтона. Изучение приёма подачи.Эстафета с воланом.	
70.	Имитация техники ударов справа, слева. Игра у сетки. Игра у задней линии.	
71.	Техника подачи в парах Имитация техники ударов справа, слева. Парная эстафета.	
72.	Учебно-тренировочная игра (одиночная), с целью выявления лучшего игрока. Правила игры, судейство.	
73.	Учебно-тренировочная игра (одиночная и парная). Правила игры, судейство.	
74.	Учебно-тренировочная игра (одиночная и парная). Правила игры, судейство.	
	Кроссовая подготовка 4 часа	
75.	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Подвижные игры на свежем воздухе. Овладение техникой бега на длинные дистанции	
76.	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Подвижные игры на свежем воздухе. Овладение техникой бега на длинные дистанции.	
77.	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Игры малой подвижности. Бег по пересеченной местности с изменением направления.	

78.	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересечённой местности 2000 метров. Понятие о ритме упражнения.	
	Легкая атлетика	
79.	Правила по ТБ на уроках л/а. во время бега, прыжков, метания. Президентские состязания: «жим»от пола, наклон туловища вперёд на см., поднятие туловища за 30 сек.	
80.	Президентские состязания: прыжки в длину с места, вис на согнутых руках, бег 1000 м. Игры малой подвижности. Развитие силовых качеств.	
81.	Президентские состязания: прыжки в длину с места, вис на согнутых руках, бег 1000 м. Игры малой подвижности. Развитие силовых качеств.	
82.	Бег 60 м. с низкого старта. Спец. беговые упражнения. Эстафета.	
83.	Низкий старт, с преследованием. Спец.беговые упражнения, финиширование. Развитие скоростных качеств.	
84.	Низкий старт, с преследованием Спец.беговые упражнения, финиширование. Развитие скоростных качеств..	
85.	Низкий старт и стартовый разгон, бег по дистанции 60м. Линейная эстафета с этапом 40 м. Медленный бег до 5 минут.	
86.	Бег 60 м. с низкого старта. Старты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	
87.	Бег 60 м. с низкого старта. Старты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	
88.	Подготовка к зачёту. Бег 60 метров.финиширование. Бег по дистанции (40-50 м) Определение результатов в спринтерском беге.	
89.	Подготовка к зачёту. Бег 60 метров(м. – 9.4.,10.2.,11.0 дев. – 9.8.,10.4, 11.2) Метание мяча на дальность (совершенствование техники выполнения)	
90.	ЗАЧЁТ. Бег 60 метр Метание мяча на дальность (совершенствование техники выполнения). Развитие общей выносливости.	
91.	Совершенствование прыжки в длину с разбега.(Разбег, отталкивание). Метание мяча на дальность и заданное расстояние.	
92.	Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги (полет,приземление). Бег до 10 минут.	
93.	Прыжки в длину с разбега. (м.- 360,340,290; д. –330,300,240см.) ТБ. Развитие силовых качеств (Подтягивание). Игра «Борьба за знамя».	
94.	Прыжки в длину с разбега.м.- 360,340,290; д. –330,300,240см ТБ. Развитие силовых качеств (Подтягивание). Игра «Борьба за знамя».	
95.	Подготовка к зачёту прыжка в длину с разбега согнув ноги. Бег до 10 мин.	
96.	Зачёт – Прыжки в длину с разбега.(м.- 360,340,290; д. – 330,300,240см.).ТБ. Игра «Борьба за знамя».	
97.	Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	
98.	Подготовка к зачёту – бег 1500 м. (м.- 7.00,7.30,8.00; дев.– 7.30. 8.00, 8.30). Игры малой подвижности.	
99.	Зачёт – бег 1500 м. (м. – 7.00,7.30,8.00; д. – 7.30. 8.00, 8.30). Игры малой подвижности.	
100.	КДП: бег 30 м.,(м.-5.0,5.2,5.6 сек.; д.- 5.3,5.63,6.0 сек).Прыжки в длину	

	с места. (м. – 175,185,195см; д.- 155,170, 185см.). Подтягивание на перекладине (м.-8,6,4; д.- 19,15,11).	
101.	1.КДП. Прыжки со скакалкой, Выпрыгивание вверх из упора присев. 2.Игра «Лапта», «Борьба за знамя».	
102.	1.ТБ, правила поведения на воде. 2.Индивидуальное задание на лето.	