

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10» с. Троицкое
Ханкайского муниципального района Приморского края**

«Рассмотрено»

на заседании методического
объединения учителей
Протокол № 4
от « 15 » мая 2020 года

Руководитель
методического
объединения:

_____ Ратушная Т.Г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР
_____ / З.А. Еремеева/
от « 31 » августа 2020
года

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №10
_____ / Т.И. Пронина/
Приказ № 110
от « 31 » августа 2020 года

**Рабочая программа
по физической культуре
для 7 класса**

3 часа в неделю (всего 102 часа)

Составитель:

Учитель: Нечипуренко Т.А.

**2020/2021 уч. г.
с. Троицкое**

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 пробежать 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 самостраховки.

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. Подача 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 рано и способности 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 3x10 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 соединение из 3-4 акробатических элементов. м.- кувырок вперёд в стойку на лопатках, д.- мост из положения стоя. Совершенствование упражнения на гимнастической скамейке. | |
| 63. | ЗАЧЁТ.м.- кувырок вперёд 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. | |