

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 2 имени Короленко В.Г.  
С углубленным изучением английского языка»  
г. Ногинск Московская область**

**РАССМОТРЕНО**

**На педагогическом совете**

**Протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.**

**Утверждаю  
Директор  
МБОУ «СОШ №2**

**Имени Короленко В.Г.»**

\_\_\_\_\_ **Бедрединова Л. С.**

**Приказ №\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016г**

**Рабочая программа**

**По физической культуре (базовый уровень)**

**Для учащихся 7 «Б» классов**

*(авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, к.п.н. Москва "Просвещение")*

**Составитель :Зонтова М.А.**

**Учитель физической культуры.**

**2016г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с основными положениями:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования по предметной линии учебников В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2014 УМК).

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 7 класс. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 7 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011): рассчитана на 105 часа в год (3 часа в неделю) В программу включен модуль «Ритмика» составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2011г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны «Ритмика и танец»

Программа составлена на основе ФГОС и адаптирована к материально-технической базе МБОУ СОШ №2.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2011г. № 06-499.

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

## **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике

позападного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение меж предметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Структура и содержание программы.**

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», «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.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и

инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

### **Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют 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 мета предметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

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 необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Мета предметные результаты освоения физической культуры.**

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин,

универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;



- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и мета предметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

| <b>№п/п</b> | <b>Вид программного материала</b>   | <b>Количество часов</b>  |
|-------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <b>1</b>    | <b>Базовая часть</b>                | <b>78</b>                |
| <b>1.1</b>  | Основы знаний о физической культуре | <b>в процессе уроков</b> |
| <b>1.2</b>  | Спортивные игры                     | <b>22</b>                |
| <b>1.3</b>  | Гимнастика с элементами акробатики  | <b>20</b>                |

|              |                                    |                          |
|--------------|------------------------------------|--------------------------|
| <b>1.4</b>   | Легкая атлетика                    | <b>16</b>                |
| <b>1.5</b>   | Лыжная подготовка                  | <b>20</b>                |
| <b>1.6</b>   | Навыки самостоятельных занятий     | <b>в процессе уроков</b> |
| <b>2</b>     | <b>Вариативная часть</b>           | <b>2</b>                 |
| <b>2.1</b>   | Ритмика                            | <b>10</b>                |
| <b>2.2</b>   | Легкая атлетика                    | <b>12</b>                |
| <b>2.3</b>   | Гимнастика с элементами акробатики | <b>1</b>                 |
| <b>Итого</b> |                                    | <b>102</b>               |

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**(в процессе уроков)**

**7 класс**

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр

в мифах и легендах.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

***Спортивные игры.***

**7 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**7 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

***Легкая атлетика.***

**7 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***Лыжная подготовка.***

**7 класс.** Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**7 класс**

***Спортивные игры***

**Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры

длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

### *Гимнастика с элементами акробатики.*

**Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

**Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

### **Висы и упоры:**

**Мальчики:** подъём переворот на перекладине; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** ноги врозь; (козел в ширину, высота 100-110 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### *Легкая атлетика.*

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1500 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### *Лыжная подготовка.*

**Техника лыжных ходов:** попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

Лыжная подготовка проводится в соответствии с рекомендациями САНПИН 2 42 28 21-10 ( приложение 7)

- при температурном режиме до 16\* в безветренную погоду

- при температурном режиме до 15\* при скорости ветра до 5 м/сек.

- при температурном режиме до 10 \* при скорости ветра 6-10 м/сек.

При скорости ветра более 10 м/ сек. занятия не проводятся

**Ритмика :** Ритмико-гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц , игры под музыку ,танцевальные упражнения.

## ВОЗМОЖНО КОРРЕКТИРОВКА УРОКА В СВЯЗИ С ПОГОДНЫМИ УСЛОВИЯМИ ( см\*)

Тема урока остаётся прежней, но урок проводится в форме теоретических занятий

### **Критерии оценивания двигательных навыков:**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинские группы:

- -основную
- -подготовительную
- -специальную.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия (См. письмо Минобр. РФ от 31.10.03г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.»)

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **осуществляется** следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки:* оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

### МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД :



- стандарт общего образования по физической культуре
- примерные рабочие программы по учебному предмету « Физическая культура»;
- учебники и пособия , которые входят в предметную линию В.А. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей

#### ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ:

- \*таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- \* плакаты методические
- \* портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения;

#### ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран.
- цифровой фотоаппарат.

#### УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ :

- стенка гимнастическая ;скамейки гимнастические; бревно гимнастическое; мостик гимнастический; маты; козёл гимнастический;
- канат для лазанья; скакалки гимнастические; обручи; перекладина; брусья;
- мячи набивные; мячи теннисные; мячи баскетбольные; волейбольные; футбольные, гандбольные;
- стойки для прыжков в высоту; планка для прыжков в высоту,
- щиты с баскетбольными кольцами ,стойки волейбольные, футбольные ворота;
- аптечка медицинская.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Основные учебные пособия.

1. Учебное пособие Лях В. И., Зданевич А. А. / Под.общ.ред. Лях В. И. Просвещение 2011г. ”Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений”;

2. Матвеев А.П. “Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни”2011г.;
3. ЛяхВ.И. , Зданевич А.А. “Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.2010г.
4. ;ЛяхВ.И .Методика физического воспитания учащихся. 10-11 кл.;
5. Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксонаг.;Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, издание 8-е, « Просвещение» 2011 год.

Для учителя - «Основы методики физического воспитания школьников» Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян;2011г.

Настольная книга учителя физической культуры А.В. Погодаев;

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий -«Упражнения и игры с мячами»-методическое пособие для учителей ФК М. Просвещение» 2010г

- Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – «Спортивные игры. Техника, тактика обучения» - учебник для студентов пед. вузов изд. Академия, 2011 г.

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – «Силовая подготовка детей школьного возраста» - методическое пособие \ изд М. Просвещение». «2010г .

Для учащихся:

- В.И. Лях, Учебник Физическая культура 5-11 класс, М.: Просвещение 2011 г.

- М.Я. Виленский, «Физическая культура 5 -11 класс» - учебник, М.: Просвещение 2010 г.

Календарно-тематическое планирование

7 класс

| № п/п               | Дата план | Дата факт | Наименование раздела программы | Тема урока  | Домашнее задание                                      |
|---------------------|-----------|-----------|--------------------------------|---|---|
| Легкая атлетика(16) |           |           |                                |   |   |
| 1                   | 05.09     |           | 1                              | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Основные компоненты физической культуры личности. | Комплекс утренней гимнастики                          |
| 2                   | 05.09     |           | 2                              | Техника спринтерского бега.   | Упражнения на развитие быстроты                       |
| 3                   | 06.09     |           | 3                              | . Стартовый разгон., бег 30 м   | Упражнения на развитие быстроты                       |
| 4                   | 12.09     |           | 4                              | Финиширование. Челночный бег.   | Упражнения на развитие быстроты                       |
| 5                   | 12.09     |           | 5                              | Высокий старт.  | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |
| 6                   | 13.09     |           | 6                              | Бег 60 м. с . высокого старта.  | Равномерный бег                                       |
| 7                   | 19.09     |           | 7                              | Техника длительного бега. Средние дистанции.  | Равномерный бег                                       |
| 8                   | 19.09     |           | 8                              | Техника длительного бега. Средние дистанции.  | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |

|                     |       |  |    |  |   |
|---------------------|-------|--|----|--|---|
| 9                   | 20.09 |  | 9  | Равномерный бег.                                   | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки                                 |
| 10                  | 26.09 |  | 10 | Бег на 1000 м..                                    | Метания в горизонтальную цель   |
| 11                  | 26.09 |  | 11 | Техника прыжка в длину с разбега                   | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия |
| 12                  | 27.09 |  | 12 | Техника приземления в прыжках в длину              | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия |
| 13                  | 03.10 |  | 13 | Техника прыжка в длину с разбега на результат      | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия |
| 14                  | 03.10 |  | 14 | Техника метания малого мяча на дальность           | Метания в горизонтальную цель   |
| 15                  | 04.10 |  | 15 | Техника метания малого мяча. с 4-5 шагов разбега   | Метания в горизонтальную цель   |
| 16                  | 10.10 |  | 16 | Техника метания малого мяча на дальность с разбега | Броски легких предметов на дальность и цель.  |
| Спортивные игры(11) |       |  |    |  |   |
| 17                  | 10.10 |  | 1  | Техника безопасности при занятиях баскетболом.     | Упражнения на развитие ловкости   |
| 18                  | 11.10 |  | 2  | Техника перемещения в стойке.                      | Упражнения на развитие ловкости   |
| 19                  | 17.10 |  | 3  | Комбинация из освоенных элементов техники          | Упражнения на развитие ловкости   |

|  |       |  |    |   |  |
|--|-------|--|----|---|--|
| 20                                     | 17.10 |  | 4  | Техника ведения баскетбольного мяча                                     | Ведение мяча на месте                    |
| 21                                     | 18.10 |  | 5  | Техника ведения баскетбольного мяча в разных стойках                    | Ведение мяча на месте                    |
| 22                                     | 24.10 |  | 6  | Техника ведения баскетбольного мяча с изменением скорости и направления | Ведение мяча на месте                    |
| 23                                     | 24.10 |  | 7  | Техника ведения баскетбольного мяча в движении                          | Ведение мяча на месте                    |
| 24                                     | 25.10 |  | 8  | Техника ловли и передачи мяча в баскетболе                              | Ловля и передача мяча на месте           |
| 25                                     | 31.10 |  | 9  | Техника ловли и передачи мяча в движении                                | Ловля и передача мяча на месте           |
| 26                                     | 31.10 |  | 10 | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди                     | Упражнения на развитие реакции           |
| 27                                     | 01.11 |  | 11 | Техника ловли и передачи мяча после ведения                             | Упражнения на развитие реакции           |
| Гимнастика с элементами акробатики(21) |       |  |    |   |  |
| 28                                     | 14.11 |  | 1  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь.          | Комплекс упражнений на развитие гибкости |
| 29                                     | 14.11 |  | 2  | Техника выполнения общеразвивающих упражнений на месте.                 | Комплекс упражнений на развитие гибкости |
| 30                                     | 15.11 |  | 3  | Техника выполнения общеразвивающих упражнений в движении                | Комплекс упражнений на развитие гибкости |
| 31                                     | 21.11 |  | 4  | Выполнение строевых упражнений  | Танцевальные шаги                        |
| 32                                     | 21.11 |  | 5  | Строевой шаг  | Танцевальные шаги                        |
| 33                                     | 22.11 |  | 6  | Техника выполнения висов и упоров                                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа   |
| 34                                     | 28.11 |  | 7  | Проверить подтягивание из вися  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа   |
| 35                                     | 28.11 |  | 8  | Техника опорного  | Комплекс                                 |

|    |        |  |    |  |   |
|----|--------|--|----|--|---|
|    |        |  |    | прыжка» ноги врозь»                              | упражнений на профилактику плоскостопия   |
| 36 | 29.11  |  | 9  | Техника выполнения опорного прыжка - приземление | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса                                     |
| 37 | 05.12  |  | 10 | Техника выполнения опорных прыжков               | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса                                     |
| 38 | 05.12  |  | 11 | Выполнение опорного прыжка                       | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия                                    |
| 39 | 06.12  |  | 12 | Техника выполнения акробатических упражнений     | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |
| 40 | 12.12. |  | 13 | Два кувырка вперед                               | Акробатические упражнения   |
| 41 | 12.12  |  | 14 | Кувырок назад и перекат в стойку на лопатках     | Акробатические упражнения   |
| 42 | 13.12  |  | 15 | Кувырок вперед и назад                           | Комплекс упражнений на развитие координации   |
| 43 | 19.12  |  | 16 | Комбинация из акробатических упражнений          | Комплекс упражнений на развитие координации   |
| 44 | 19.12  |  | 17 | Комбинация из акробатических упражнений          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  |
| 45 | 20.12  |  | 18 | Упражнения в равновесии на бревне                | Комплекс упражнений на развитие координации   |
| 46 | 26.12  |  | 19 | Упражнения в равновесии                          | Приседания на одной ноге  |
| 47 | 26.12  |  | 20 | Лазание и перелезание                            | Комплекс упражнений на развитие брюшного  |

|                      |       |  |    |   |  |
|----------------------|-------|--|----|---|--|
|                      |       |  |    |   | пресса   |
| 48                   | 27.12 |  | 21 | Лазание по канату   | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  |
| Лыжная подготовка(2) |       |  |    |   |  |
| 49                   | 16.01 |  | 1  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.   | Комплекс упражнений для профилактики обморожений |
| 50                   | 16.01 |  | 2  | Техника попеременного двухшажного хода без палок (скольжение).  | Комплекс упражнений для профилактики обморожений |
| Ритмика(1)           |       |  |    |   |  |
| 51                   | 17.01 |  | 1  | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. | Упражнения на развитие ловкости                  |
| Лыжная подготовка(2) |       |  |    |   |  |
| 52                   | 23.01 |  | 3  | Техника попеременного двухшажного хода без палок (скольжение).  | Ступающий шаг без палок и с палками              |
| 53                   | 23.01 |  | 4  | Техника попеременного двухшажного хода без палок  | Ступающий шаг без палок и с палками              |
| Ритмика(1)           |       |  |    |   |  |
| 54                   | 24.01 |  | 2  | Разминка. Общеразвивающие упражнения.   | Упражнения на развитие ловкости                  |
| Лыжная подготовка(2) |       |  |    |   |  |
| 55                   | 30.01 |  | 5  | Техника попеременного двухшажного хода с палками (отталкивание)   | Ступающий шаг без палок и с палками              |
| 56                   | 30.01 |  | 6  | Техника попеременного двухшажного хода с палками (скольжение)   | Скользкий шаг без палок и с палками              |
| Ритмика(1)           |       |  |    |   |  |
| 57                   | 31.01 |  | 3  | Разминка. Общеразвивающие упражнения.   | Упражнения на развитие ловкости                  |

| Лыжная подготовка(2) |       |  |    |  |                                      |
|----------------------|-------|--|----|--|--------------------------------------|
| 58                   | 06.02 |  | 7  | Техника попеременного двухшажного хода с палками                   | Скользящий шаг без палок и с палками |
| 59                   | 06.02 |  | 8  | Техника попеременного двухшажного хода с палками                   | Скользящий шаг без палок и с палками |
| Ритмика(1)           |       |  |    |  |                                      |
| 60                   | 07.02 |  | 4  | Разминка. Танец «Джайв».   | Ведение мяча на месте                |
| Лыжная подготовка(2) |       |  |    |  |                                      |
| 61                   | 13.02 |  | 9  | Техника попеременного двухшажного хода с палками                   | Подъемы и спуски с небольших склонов |
| 62                   | 13.02 |  | 10 | Техника попеременного двухшажного хода с палками                   | Подъемы и спуски с небольших склонов |
| Ритмика(1)           |       |  |    |  |                                      |
| 63                   | 14.02 |  | 5  | Разминка. Танец «Джайв». Общеразвивающие упражнения.               | Ведение мяча на месте                |
| Лыжная подготовка(2) |       |  |    |  |                                      |
| 64                   | 20.02 |  | 11 | Техника одновременного бесшажного хода                             | Подъемы и спуски с небольших склонов |
| 65                   | 20.02 |  | 12 | Техника одновременного бесшажного хода                             | Катание на санках                    |
| Ритмика(1)           |       |  |    |  |                                      |
| 66                   | 21.02 |  | 6  | Разминка. Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса. | Ведение мяча на месте                |
| Лыжная подготовка(2) |       |  |    |  |                                      |
| 67                   | 27.02 |  | 13 | Техника одновременного двухшажного хода                            | Катание на санках                    |
| 68                   | 27.02 |  | 14 | Техника одновременного двухшажного хода                            | Катание на санках                    |
| Ритмика(1)           |       |  |    |  |                                      |
| 69                   | 28.02 |  | 7  | Разминка. Танец «Джайв» Упражнения на развитие координации.        | Ведение мяча на месте                |
| Лыжная подготовка(2) |       |  |    |  |                                      |



|                      |       |  |    |  |  |
|----------------------|-------|--|----|--|--|
| 70                   | 06.03 |  | 15 | Техника выполнения подъема наискось «полуелочкой»                | Передвижение на лыжах до 3 км                |
| 71                   | 06.03 |  | 16 | Техника выполнения подъема «ёлочкой»                             | Передвижение на лыжах до 3 км                |
| Ритмика(1)           |       |  |    |  |  |
| 72                   | 07.03 |  | 8  | Разминка. Танец «Фигурный вальс»                                 | Ловля и передача мяча на месте               |
| Лыжная подготовка(2) |       |  |    |  |  |
| 73                   | 13.03 |  | 17 | Техника выполнения торможения «упором»                           | Передвижение на лыжах до 3 км                |
| 74                   | 13.03 |  | 18 | Техника выполнения торможения «упором»                           | Комплекс упражнений на развитие выносливости |
| Ритмика(1)           |       |  |    |  |  |
| 75                   | 14.03 |  | 9  | Разминка. Упражнения на улучшение гибкости.                      | Ловля и передача мяча на месте               |
| Лыжная подготовка(2) |       |  |    |  |  |
| 76                   | 20.03 |  | 19 | Техника выполнения поворота переступанием на месте и в движении. | Комплекс упражнений на развитие выносливости |
| 77                   | 20.03 |  | 20 | Техника выполнения поворота переступанием на месте и в движении. | Комплекс упражнений на развитие выносливости |
| Ритмика(1)           |       |  |    |  |  |
| 78                   | 21.03 |  | 10 | Разминка. Танец «Фигурный вальс»                                 | Упражнения на развитие реакции               |
| Спортивные игры(9)   |       |  |    |  |  |
| 79                   | 03.04 |  | 1  | Техника безопасности на уроках спортивных игр                    | Упражнения на развитие ловкости              |
| 80                   | 03.04 |  | 2  | Техника стоек и передвижений в волейболе.                        | Упражнения на развитие ловкости              |
| 81                   | 04.04 |  | 3  | Техника стоек и передвижений в волейболе.                        | Упражнения на развитие ловкости              |
| 82                   | 10.04 |  | 4  | Техника передачи мяча сверху                                     | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой     |
| 83                   | 10.04 |  | 5  | Техника передачи мяча  | Верхняя и нижняя передачи мяча над           |

|                     |       |  |    |  |  |
|---------------------|-------|--|----|--|--|
|                     |       |  |    | сверху   | собой                                    |
| 84                  | 11.04 |  | 6  | Техника передачи мяча сверху                             | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |
| 85                  | 17.04 |  | 7  | Техника приема снизу двумя руками                        | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |
| 86                  | 17.04 |  | 8  | Техника приема снизу двумя руками                        | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |
| 87                  | 18.04 |  | 9  | Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками | Комплекс упражнений на развитие силы     |
| Легкая атлетика(15) |       |  |    |  |  |
| 88                  | 24.04 |  | 1  | Техника передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками | Комплекс упражнений на развитие силы     |
| 89                  | 24.04 |  | 2  | . Нижняя прямая подача                                   | Комплекс упражнений на развитие силы     |
| 90                  | 25.04 |  | 3  | Техника нижней прямой подачи                             | Комплекс упражнений на развитие силы     |
| 91                  | 02.05 |  | 4  | Техника безопасности на уроках легкой атлетике.          | Способы самоконтроля (масса, ЧСС )       |
| 92                  | 08.05 |  | 5  | Техника высокого старта, бег на 30 м. .                  | Способы самоконтроля (масса, ЧСС )       |
| 93                  | 08.05 |  | 6  | Техника спринтерского бега 60 м..                        | Метания в горизонтальную цель            |
| 94                  | 15.05 |  | 7  | Техника метания малого мяча на дальность                 | Метания в горизонтальную цель            |
| 95                  | 15.05 |  | 8  | Техника метания малого мяча на дальность на результат    | Метания в горизонтальную цель            |
| 96                  | 16.05 |  | 9  | Техника бега на средние дистанции                        | Специальные дыхательные упражнения       |
| 97                  | 22.05 |  | 10 | Техника бега на длинные дистанции                        | Специальные дыхательные упражнения       |
| 98                  | 22.05 |  | 11 | Бег на 1000 м.   | Специальные                              |

|     |       |  |    |   |   |
|-----|-------|--|----|---|---|
|     |       |  |    |   | дыхательные упражнения                  |
| 99  | 23.05 |  | 12 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | Прыжки со скакалкой                     |
| 100 | 29.05 |  | 13 | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | Прыжки со скакалкой                     |
| 101 | 29.05 |  | 14 | Развитие скоростно – силовых способностей               | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |
| 102 | 30.05 |  | 15 | Развитие скоростно – силовых способностей               | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Согласовано:</b></p> <p><b>С председателем ШМО:</b></p> <p>_____ <b>Огорокова Ю.М</b></p> <p>" ____ " _____ <b>2016г.</b></p> | <p><b>Согласовано:</b></p> <p><b>С ЗАМ по УВР :</b></p> <p>_____ <b>Чевтаева М. Л.</b></p> <p>" ____ " _____ <b>2016г.</b></p> |
|---|--|