

Ростовская область, Кашарский район, с. Россошь
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Россошанская средняя общеобразовательная школа



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
2019-2020 учебный год

Уровень общего образования, класс: основное общее образование, 7 класс

Количество часов: 69 часов, 2 часа в неделю

Учитель: Ерошко Людмила Николаевна

Категория: соответствие занимаемой должности

Программа разработана в соответствии Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, программы Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9 классы»

Учебник: «Физическая культура»5-7кл. (М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.) учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение.2016г.

В соответствии с учебным планом МБОУ Россошанской СОШ на 2019-2020 учебный год на изучение предмета отводится 2 часа в неделю – 70 часов в год. В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Россошанской СОШ на 2019-2020 учебный год, расписанием уроков на 2019-2020 учебный год на изучение предмета в 7 классе отводится 69 часов. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая

культура» 7 класс.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- 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;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину;

выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы

действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в

достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять

индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м (с)	6,0	6,2
	Бег 60 м с высокого старта с опорой на одну руку (с)	11,0	11,2
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	---
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (количество раз)	---	7
	Прыжок в длину с места (см)	140	135
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз)	14	13
К выносливости	Кроссовый бег на 1500 м (мин, с)	8.00	8.30
К координации	«Челночный» бег 3x10 м (с)	9,3	10,0

Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 7 класс.

Лёгкая атлетика

1. Техника выполнения старта с опорой на одну руку
2. Техника выполнения низкого старта
3. Бег на короткие дистанции
4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
5. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
6. Метание мяча с разбега на дальность

Кроссовая подготовка

Гимнастика с элементами акробатики

1. Круговая тренировка по станциям
2. Слитное выполнение кувырков вперед-назад
3. Кувырок вперед в стойку на лопатках(м.), мост из положения стоя(д.)
4. Стойка на голове и руках согнувшись(м.) и кувырок назад в сед полушпагат(д.)
5. Лазанье по канату в два приёма
6. Опорный прыжок

Спортивные игры

Волейбол

1. Стойка игрока и передвижения
2. Передача мяча
3. Подача мяча.
4. Прием мяча снизу

Баскетбол

1. Ведение мяча
2. Передача мяча
3. Бросок мяча
4. Штрафной бросок.

Раздел 3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 7 класса.

№	Тема	Количество часов	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика 17ч.				
1	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по	1	04.09	

	дистанции (50-60 м). Встречные эстафет. Инструктаж по ТБ.			
2	Высокий старт). Бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег.	1	06.09	
3	Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Челночный бег.	1	11.09	
4	Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения.	1	13.09	
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1	18.09	
6	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность.	1	20.09	
7	Отталкивание. Метание мяча Специальные беговые упражнения.	1	25.09	
8	Прыжок в длину. Метание мяча. Специальные беговые упражнения.	1	27.09	
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	02.10	
10	Кроссовая подготовка 8 ч. Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта».	1	04.10	
11	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения.	1	09.10	
12	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	11.10	
13	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	16.10	
14	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	18.10	
15	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	23.10	
16	Бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	25.10	
17	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».	1	06.11	
Гимнастика 15 ч.				
18	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	1	08.11	
19	Подъем переворотом в упор, передвижение в	1	13.11	

	висе.			
20	Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1	15.11	
21	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе. ОРУ с гимнастической палкой.	1	20.11	
22	Подъем переворотом в упор. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	22.11	
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	27.11	
24	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	1	29.11	
25	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	1	04.12	
26	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты.	1	06.12	
27	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	11.12	
28	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад. «Мост» из положения стоя без помощи.	1	13.12	
29	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	18.12	
30	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	20.12	
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	25.12	
32	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.).	1	27.12	
Спортивные игры (волейбол и баскетбол) 19 ч.				
Волейбол 10 ч.				
33	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу.	1	15.01	
34	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	17.01	
35	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1	22.01	

36	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	1	24.01	
37	Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	29.01	
38	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам.	1	31.01	
39	Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	05.02	
40	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар.	1	07.02	
41	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	12.02	
42	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	14.02	
Баскетбол 9 ч.				
43	Т.Б. на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1	19.02	
44	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1	21.02	
45	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте.	1	26.02	
46	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Правила игры в баскетбол.	1	28.02	
47	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	04.03	
48	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	06.03	
49	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1	11.03	
50	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	13.03	
51	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1	18.03	
Легкая атлетика 18ч.				
52	Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м).	1	20.03	
53	Высокий старт. Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты.	1	01.04	
54	Высокий старт. Финиширование. Линейная эстафета.	1	03.04	
55	Высокий старт. Финиширование. Эстафеты.	1	08.04	
56	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения.	1	10.04	

57	Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча.	1	15.04	
58	Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча.	1	17.04	
59	Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча.	1	22.04	
60	Зачет: прыжок в высоту. Приземление. Метание теннисного мяча.	1	24.04	
61	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	29.04	
62	Специальные беговые упражнения.		06.05	
63	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	08.05	
64	Зачет: метание теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	1	13.05	
65	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.	1	15.05	
66	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.	1	20.05	
67	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.	1	22.05	
68	Кроссовая подготовка.		27.05	
69	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий.	1	29.05	
Итого:		69ч.		

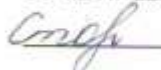
СОГЛАСОВАНО.

Протокол заседания

Методического совета


МБОУ Россошанской СОШ

от «27» августа 2019 № 1

 /Сторчилова А.И./

СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по УВР

 Сторчилова А.И./

«27» августа 2019