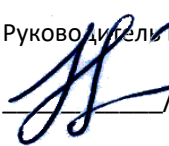
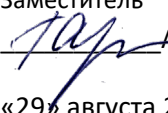
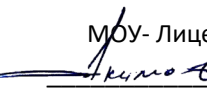
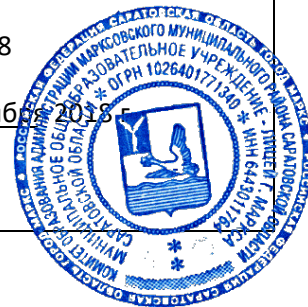


Муниципальное общеобразовательное учреждение – Лицей г. Маркса

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
<p>Руководитель ШМО  Базарова Н. Д./ Протокол № 1 от «29 » августа 2018 г.</p>	<p>Заместитель директора по УВР  А.Т.Газизова/ «29» августа 2018г.</p>	<p>Директор МОУ- Лицей г. Маркса  С.А. Акимов/ Приказ № 258 от «01» сентября 2018 г.</p>



Рабочая программа

по физической культуре

для ___7___ класса

Составитель РП
Черапкина Светлана Борисовна,
учитель физической культуры,
1 квал. категория

г. Маркс

2018-2019 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана для 7 класса в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно – методическими документами:

- Федеральный закон N 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Примерная программа основного общего образования Физическая культура 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2012 год.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
- Указ Президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО».
- Распоряжение МО и науки Российской Федерации «О внесении изменений в базисный Федеральный компонент ФГОС с учетом требований ГТО» от 23июня 2015г.
- Программа Физическая культура. Основная школа 5-9 классы. М. Просвещение 2012 год под общей редакцией А.П. Матвеева.

Цель:

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.

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества(координационных способностей и кондиционных: быстроты, гибкости, скоростно – силовых, выносливости) и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта(легкой атлетики; гимнастики с элементами акробатики; лыжной подготовки; спортивных игр (баскетбол, волейбол, бадминтон))

- осваивать знания о роли Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.
- Воспитывать положительные качества личности (самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, коммуникативной компетентности, умение работать в команде).

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной и авторской программой:

Содержание программного материала в рабочей программе соответствует авторской и включает уроки бадминтона. Часы резервного времени (6 часов) выделены из раздела спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленностью. Рабочая программа включает уроки для проведения мониторинга физического развития обучающихся ГТО.

Уровень программы: базовый стандарт.

Особенности организации учебной деятельности :

Образовательные технологии	Формы организации учебной деятельности	Методы и приёмы обучения
<ul style="list-style-type: none"> • Здоровье- сберегающие • Игровые технологии • Технология дифференцированного обучения • личностно-развивающие образовательные технологии 	<ul style="list-style-type: none"> • групповая • индивидуальная • фронтальная 	<ul style="list-style-type: none"> • словесный • наглядный • практический

Используемый УМК:

Состав УМК для реализации рабочей программы:			
Автор	Название	Издательство	Год
М.Я.Виленский И.М.Туревский Т.Ю.Торочкова	Физическая культура 5-7 классы	Москва «Просвещение»	2014г.

А.П. Матвеева	Физическая культура. Основная школа 6-7 классов	« Просвещение»	2012г
---------------	---	----------------	-------

Вид контроля: стартовый, текущий, рубежный, итоговый

Уровень контроля	Форма контроля	
	зачет	Диагностика и ГТО
Урочный	10	2
Административный		2
Всего	10	4

II. Общая характеристика учебного предмета

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. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для 7 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

III. Место учебного предмета в учебном плане:

Образовательная область	Название предмета	За счёт каких часов реализуется	Сроки реализации программы	Количество часов в год	Количество часов в неделю
Физическая культура И ОБЖ	Физическая культура	Обязательная часть	2018-2019уч. год	105 час.	3 часа

IV. Планируемые результаты изучения учебного предмета (личностные, метапредметные и предметные):

Метапредметные 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 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:

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

- овладение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- овладение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- овладение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- овладение 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;

- овладение 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:

В области познавательной культуры:

- овладение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- приобретение знаний 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;

- 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;

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 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, аргументированно 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 проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты

В области познавательной культуры:

- формирование знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- формирование знаний 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;

В области трудовой культуры:

- формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 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;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

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

- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Календарно – тематическое планирование (7 класс)

Номер урока	Тема урока	Дата проведения		
		План	Факт	Домашнее задание
1.	Лёгкая атлетика: Вводный урок. Техника безопасности на уроках л\а. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	3.09		Техника безопасности на уроках л\а.
2.	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.	4.09		Повторить технику бега на короткие дистанции
3.	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	5.09		Составить комплекс ОРУ
4.	Беговые упражнения, Контрольное упражнение – бег 60 м на результат. Сдача ГТО	10.09		Ознакомиться с нормативами гто
5.	Развитие прыгучести, прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе 600 м.	11.09		Повторить технику прыжка в длину с места
6.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	12.09		Разобрать технику прыжка в длину с разбега
7	Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	17.09		Повторить технику прыжка в длину с разбега
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольное упражнение.	18.09		Выполнить прыжки на скакалке за 30 с.
9	Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	19.09		Техника выполнения челночного бега
10	Развитие выносливости. Бег 1000м. без учёта времени. Игра «Салки».	24.09		Выполнить бег до 6 мин
11	Беговые упражнения, бег 1000 м без учёта времени.	25.09		Выполнить бег до 6 мин
12	Бег на результат 1000м, спортивные игры: «выбивалы»- девушки, футбол – юноши.	26.09		Выполнить бег до 6 мин
13	Бросок мяча на дальность и точность на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей.	1.10		Повторить технику метания мяча
14	Развитие ловкости, техника метания мяча на дальность.	2.10		Повторить технику метания мяча

Номер урока	Тема урока	Дата проведения		
		План	Факт	Домашнее задание
15	Метание на результат. Контрольное упражнение.	3.10		Судейство соревнований по лёгкой атлетике
16	Спортивные и подвижные игры: Техн. Без. на уроках спорт. игр. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Развитие координационных способностей.	8.10		Техн. Без. на уроках спорт. игр.
17	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Развитие координационных способностей.	15.10		Повторить ведение мяча
18	Передача мяча в парах, ведение. Игра «Перестрелка», эстафеты.	16.10		Изучить технику ведения мяча
19	Обводка препятствий. Эстафеты. Броски по кольцу.	17.10		Повторить технику ведения мяча
20	Техника выполнения штрафного броска. Отработка бросков с разных точек.	22.10		Техника выполнения штрафного броска
21	ОРУ. Передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением Игры «Перестрелка».	23.10		Ведение мяча
22	ОРУ. Ведение мяча. Обводка препятствий. Эстафеты. Правила игры.	24.10		Техника обводки
23	Отработка бросков с 2-х шагов, техника выполнения 3-х очковых бросков.	29.10		Повторить технику обводки препятствий
24	Игра б\б. Развитие ловкости. Бросок двумя руками снизу в движении.	30.10		Правила игры б\б
25	. Броски с разных точек. Игра б\б Вырывание и выбивание мяча Развитие ловкости.	31.10		Правила игры б\б
26	Учебная игра б\б. Применение правил игры б\б.	5.11		Правила игры б\б
27	Развитие выносливости. Ведение мяча. Передача мяча.	6.11		Правила игры б\б
28	Стойки и передвижения. Броски двумя руками.	7.11		Перемещения
29	Вырывание и выбивание мяча. Броски одной рукой. Игра баскетбол.	12.11		Выпрыгивания из полного присяда
30	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-б\б.	13.11		Правила судейства

Номер урока	Тема урока	Дата проведения		
		План	Факт	Домашнее задание
31	Техника выполнения штрафных бросков. Упражнения в парах.	14.11		Правила судейства
32	Учебная игра б/б. правила игры б/б.	19.11		Правила судейства
33	Гимнастика: Защита проекта. Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ.	26.11		Техника безопасности на уроках гимнастики.
34	Строевые приёмы, перестроения в движении. Игра на внимание.	27.11		Строевые приёмы
35	Строевые приёмы. Комплекс ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад.	28.11		Комплекс ОРУ
36	Комплекс ОРУ с предметами. Разучивание акробатических упражнений.	3.12		Комплекс ОРУ с предметами
37	Комплекс акробатических упражнений.	4.12		выполнить упражнения на гибкость
38	Акробатические упражнения. Упражнения на пресс.	5.12		Упражнения на пресс
39	Упражнения акробатики. Эстафеты.	10.12		Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
40	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – кол-во раз. Сдача ГТО	11.12		повторить упражнения на равновесие
41	Комплекс ОРУ. Упражнения на равновесие. Ходьба по скамейке.	12.12		Упражнения на равновесие
42	ОРУ с предметами, прыжки, повороты на бревне. Игра на внимание.	17.12		повторить упражнения на равновесие
43	Комплекс упражнений на равновесие – контрольный зачёт.	18.12		Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
44	ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых качеств.	19.12		ОРУ с предметами
45	ОРУ в движении. Техника опорного прыжка.	24.12		Выполнить упражнения на пресс
46	Опорный прыжок – техника выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие прыгучести – игра «чехарда».	25.12		Техника опорного прыжка
47	Разучивание элементов ритмической гимнастики. Эстафеты с развитием координационных способностей.	26.12		повторить комплекс ритмической гимнастики
48	Защита проекта на тему гимнастики. Эстафеты на развитие ловкости.	31.12		Работа над проектом

Номер урока	Тема урока	Дата проведения		
		План	Факт	Домашнее задание
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Стойки и перемещения.	8.01		Техника безопасности на уроках лыжной подготовке
50	ОРУ. Ловля и передача мяча. Равномерный бег 5мин.Игра «Салки».	9.01		Подбор лыжного инвентаря
51	Одношажный одновременный ход. Техника спусков и подъёмов.	14.01		Техника одношажных ходов
52	Ходьба на лыжах с преодолением препятствий, повороты на месте.	15.01		Бег на лыжах
53	Скользкий шаг 600м, повороты переступанием. Игра «Салки» на лыжах.	16.01		Бег на лыжах
54	Скользкий шаг 600м, обучение бесшажному одновременному ходу.	21.01		Бег на лыжах
55	Равномерный бег на лыжах 6 мин. Игра «Салки». Развитие выносливости.	22.01		Бег на лыжах
56	Ходьба на лыжах, бег по снегу игра «футбол».	23.01		Бег на лыжах
57	Кроссовая подготовка – бег по пересечённой местности 500м, упражнения ОРУ на воздухе.	28.01		Бег на лыжах
58	Катание на коньках, ходьба на лыжах – отработка ходов.	29.01		Катание на коньках
59	Техника одновременных ходов, бег на лыжах.	30.01		Бег на лыжах
60	Техника спусков и подъёмов. Бег 2000м.на лыжах. Сдача ГТО.	4.02		Бег на лыжах
61	Бег по пересечённой местности 500м. ОРУ. Подвижные игры.	5.02		Бег на лыжах
62	Равномерный бег на лыжах 7 мин. Игра «День и ночь».	6.02		Бег на лыжах
63	Катание на коньках, ходьба на лыжах – отработка ходов.	11.02		Катание на коньках
64	Кроссовая подготовка- бег по пересечённой местности.	12.02		Бег на лыжах
65	Спортивные и подвижные игры: Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Перемещения.	13.02		Техника безопасности на уроках в спортивном зале.
66	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты.	18.02		Упражнения на пресс
67	Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	25.02		Правила подвижных игр
68	Игры: «Пустое место», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	26.02		Правила подвижных игр

Номер урока	Тема урока	Дата проведения		
		План	Факт	Домашнее задание
69	Развитие выносливости. Бег на короткие отрезки.	27.02		Техника бега на короткие отрезки
70	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	4.03		Техника бега на короткие отрезки
71	Стойки и передвижения. Верхняя передача над собой и в движении.	5.03		Перемещения
72	Броски. Нижняя передача над собой и в движении. Игра в защите. Развитие координационных качеств.	6.03		Техника выполнения нижней передачи
73	Учебная игра волейбол. Правила игры. Верхняя прямая подача.	11.03		Правила игры волейбол
74	Техника выполнения верхней и нижней передач. Упражнения в парах, в движении. Учебная игра в\б.	12.03		Правила игры волейбол
75	Правила игры в\б. Обучение игры в защите. Отработка нападающего удара в парах. Игра в\б.	13.03		Правила игры волейбол
76	Отработка подачи. Упражнения в парах – броски и передачи. Нападающий удар через сетку.	18.03		Техника выполнения нап. удара
77	Учебная игра волейбол, разбор игровых ситуаций.	19.03		Правила игры волейбол
78	Развитие скоростных качеств. Стойки и перемещения, нападающий удар - имитация. Нападающий удар в парах.	20.03		Техника выполнения нап. удара
79	Подача, приём с подачи. Эстафеты с элементами волейбола.	25.03		Техника выполнения подачи
80	Броски мяча в парах, игра в защите. Верхняя и нижняя передачи в движении.	26.03		Выпрыгивания из полного приседа
81	Нападающий удар, обучение блоку. подача. Игра в\б.	27.03		Правила судейства
82	Индивидуальные тактические действия. Игра в защите.	1.04		Работа над проектом
83	Защита проекта по спортивной игре в\б.	2.04		
84	Кроссовая подготовка: Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	3.04		Бег до 10 мин
85	Бег в чередовании с ходьбой 1500м. Игра «выбивалы», ОРУ.	8.04		Бег до 10 мин
86	Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	15.04		Бег до 10 мин
87	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	16.04		Бег до 10 мин

Номер урока	Тема урока	Дата проведения		
		План	Факт	Домашнее задание
88	Лёгкая атлетика: Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	17.04		Бег на короткие отрезки
89	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	22.04		Челночный бег
90	Прыжок в длину с разбега, с 5–7 беговых шагов способом согнув ноги. Развитие прыгучести.	23.04		Техника выполнения прыжка в длину с разбега
91	Метание малого мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	24.04		Техника метания мяча
92	Развитие ловкости. Эстафеты с мячами. Метание на дальность.	29.04		Техника метания мяча
93	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	30.04		Бег на короткие отрезки
94	Развитие скоростных качеств, бег на короткие отрезки. Специальные беговые упражнения.	6.05		Бег на короткие отрезки
95	Бег с низкого старта. Встречная эстафета. Спорт игры.	7.05		Спортивные игры
96	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.	8.05		Спортивные игры
97	Спортивные игры, развитие скоростно-силовых качеств.	13.05		Спортивные игры
98	Ускорения на разные отрезки. Челночный бег. Броски по движущейся цели. Развитие ловкости.	14.05		Спортивные игры
99	Спортивные игры: «Футбол»-юноши, «волейбол»- девушки.	15.05		Спортивные игры
100	Полоса препятствий. Игра бадминтон.	20.05		Приёмы бадминтона
101	Игра бадминтон в парах и четвёрках.	21.05		Правила игры бадминтон
102	Эстафеты с элементами футбола. Спортивные игры.	22.05		Спортивные игры
103	Развитие скоростно силовых качеств. Бег на короткие отрезки.	27.05		Спортивные игры
104	Упражнения ОФП. Упражнения по станциям.	28.05		Силовые упражнения
105	Подведение итогов учебного года. Чествование спортсменов. Спортивные игры.	29.05		Плавание