

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №17»

г.о. Королёв

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ гимназии №17 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (В.А.Герасимова)

«30» августа

2020 г.

М.П.

Рабочая программа по физической культуре

7 «В» класс

Составитель:

Павлов Анатолий Сергеевич,

учитель высшей категории

2020 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 7 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2015 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2016. — 104 с.)

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

В соответствии с ключевыми задачами общего образования в рамках деятельностной парадигмы требования к результатам освоения основных общеобразовательных программ прямо связаны с основными направлениями личностного развития и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты.

*Предметные результаты освоения учащимися программы по физической культуре*

#### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

Раздел «Знания о физической культуре» - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

#### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

#### **Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:**

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Обучающийся на базовом уровне научится:** Раздел «Гимнастика с основами акробатики» - выполнять строевые команды, упражнения общеразвивающей направленности, упражнения комбинации на гимнастических брусках, опорные прыжки, акробатические прыжки и комбинации, развивать координационные и скоростно – силовые способности.

#### **Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:**

- проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовки, владеть организаторскими способностями.

#### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

Раздел «Легкая атлетика» - технике спринтерского бега, технике прыжка в длину, метание малого мяча в цель и на дальность, бросать набивной мяч двумя руками из различных исходных положений, выполнять бег с препятствиями, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- Выполнять простейшие программы развития выносливости, скоростно- силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

Раздел « Лыжная подготовка» - выполнять на лыжах одновременный двухшажный и бесшажный ходы, подъем « елочкой», торможение и повороты упором, проходить дистанцию 3,5 км, подвижные игры на лыжах.

**Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться**

- Правилам самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий, значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, виды лыжного спорта, применение лыжных мазей, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, техника безопасности при занятиях на лыжах.

**Обучающийся на базовом уровне научится**

- Раздел « Спортивные игры» - выполнять технику передвижения, остановок, поворотов и стоек, ловить и передавать мяч, техники ведения мяча, бросков мяча, нижней прямой подачи, нападающий удар в волейболе, техники владения мячом и развитие координационных способностей.

**Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:** самостоятельно готовить занятия прикладной физической подготовки, организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

*Метапредметные результаты освоения учащимися программы по физической культуре.*

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Ученик получит возможность научиться:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Личностные результаты освоения учащимися программы по физической культуре*

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

1) 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 об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) 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.

3) в области трудовой культуры:

- умение 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.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

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

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

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

**Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:**

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Основы знаний о физической культуре

История олимпийского движения в дореволюционной России. Рост–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, лыжная подготовка.

*Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).*

*Основные понятия физической и спортивной подготовке обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.*

### Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. ОРУ с предметами и без предметов. Акробатическая комбинация состоящая из шести элементов (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованные общеразвивающие упражнения). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.

### **Лыжные гонки**

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход; повороты переступанием; подъем «полуёлочкой»; торможение «плугом»; прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

*Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.*

*- Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.*

### **Легкая атлетика**

Старт с опорой на одну руку, пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10-12 мин; после разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени. Финиширование. Эстафетный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

*Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.*

*- Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.*

### **Плавание.**

*Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом.* Работа рук в плавании брассом, проплывание отрезков 25м. Эстафеты на воде. Плавание на спине. Плавание вольным стилем. Старты с тумбочки. Ныряние в глубину.

### **Спортивные игры**

**Баскетбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Волейбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5 класса должны

иметь представление:

об особенностях содержания физических упражнений общеразвивающей направленности;

основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;

способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

правила использования спортивного инвентаря и оборудования; правила личной гигиены, профилактики травматизма.

уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и собственного досуга; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Двигательные умения, навыки и способности:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10-12 мин; после разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»;

в метаниях на дальность и на меткость: метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

в гимнастике с элементами акробатики: организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации.

ОРУ с предметами и без предметов; эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, висы, смешанные висы, подтягивание в вися; из вися лежа. ОРУ в парах, упражнения в партере.

в спортивных играх: играть в спортивные игры (баскетбол, волейбол) по упрощенным правилам;

В лыжной подготовке: умение передвигаться попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; повороты переступанием; подъем «полуёлочкой»; торможение «плугом»; проходить дистанцию до 3 км.

Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

**Уровень физической подготовленности учащихся 6 класса:**

| Контрольные упражнения                           | Уровень  |           |        |         |           |        |
|--|----------|-----------|--------|---------|-----------|--------|
|  | Высокий  | Средний   | Низкий | Высокий | Средний   | Низкий |
|  | Мальчики |           |        | Девочки |           |        |
| Бег 30 метров с высокого старта                  | 4.8      | 5.2 – 5.6 | 6.9    | 5.0     | 5.4-6.0   | 6.2    |
| Бег 60 м (сек)                                   | 9.4      | 10.2      | 11.0   | 9.8     | 10.4      | 11.2   |
| Челночный бег 3 x10 м (сек)                      | 8.2      | 8.3-8.5   | 8.6    | 8.6     | 8.7-9.0   | 9.1    |
| Прыжки в длину с места (см)                      | 200      | 190-170   | 150    | 180     | 160-150   | 140    |
| Прыжки через скакалку за 1 мин                   | 100      | 94-81     | 80     | 120     | 115-100   | 95     |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. | 24       | 18-20     | 15     | 18      | 15-13     | 12     |
| Наклон вперед (см)                               | 9        | 5-7       | 3      | 16      | 12-10     | 6      |
| Подтягивание(девочки из положения лёжа)          | 8        | 7-4       | 3      | 14      | 13-6      | 5      |
| Бег 1000 м                                       | 4.45     | 4.46-6.45 | 6.46   | 5.20    | 5.21-7.20 | 7.21   |
| Бег на лыжах                                     | 6.30     | 6.31-7.39 | 7.40   | 7.00    | 7.01-8.00 | 8.01   |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 класс

| № урока                       | Элементы содержания  | Количество во часов | Дата проведения |      |
|-------------------------------|--|---------------------|-----------------|------|
|                               |  |                     | план            | факт |
| 1                             | 2  | 3                   | 4               | 5    |
| <b>Легкая атлетика 16 (ч)</b> |  |                     |                 |      |
| 1                             | Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Встречная эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Инструктаж по ТБ.                      | 1                   | 03.09.20        |      |
| 2                             | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств. | 1                   | 07.09.20        |      |
| 3                             | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10).                                    | 1                   | 10.09.20        |      |
| 4                             | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.   | 1                   | 14.09.20        |      |
| 5                             | Бег на результат (60 м). специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.   | 1                   | 17.09.20        |      |
| 6                             | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.                                | 1                   | 21.09.20        |      |
| 7                             | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Правила соревнований по метанию.                          | 1                   | 24.09.20        |      |
| 8                             | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.                            | 1                   | 28.09.20        |      |
| 9                             | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.   | 1                   | 01.10.20        |      |
| 10                            | Бег (1500м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге.   | 1                   | 05.10.20        |      |
| 11                            | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег (3x10).  | 1                   | 08.10.20        |      |
| 12                            | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.   | 1                   | 12.10.20        |      |
| 13                            | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег (3x10). Правила соревнования.  | 1                   | 15.10.20        |      |
| 14                            | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Челночный бег (3x10).   | 1                   | 19.10.20        |      |
| 15                            | Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.   | 1                   | 22.10.20        |      |

|                               |   |   |          |  |
|-------------------------------|---|---|----------|--|
| 16                            | Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов.  | 1 | 26.10.20 |  |
| <b>Гимнастика 14 (ч)</b>      |   |   |          |  |
| 1                             | Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.   | 1 | 29.10.20 |  |
| 2                             | Махом одной ногой, толчком другой подъем переворот. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.   | 1 |          |  |
| 3                             | Махом одной ногой, толчком другой подъем переворот. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.   | 1 |          |  |
| 4                             | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подтягивание в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.   | 1 |          |  |
| 5                             | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ. Подтягивание в висячем положении.  | 1 |          |  |
| 6                             | Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |          |  |
| 7                             | Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |          |  |
| 8                             | ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.   | 1 |          |  |
| 9                             | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. ОРУ с мячом. Эстафеты.  | 1 |          |  |
| 10                            | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. ОРУ с мячом. Эстафеты.  | 1 |          |  |
| 11                            | Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Инструктаж по ТБ.   | 1 |          |  |
| 12                            | Махом одной ногой, толчком другой подъем переворот. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.   | 1 |          |  |
| 13                            | Махом одной ногой, толчком другой подъем переворот. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.   | 1 |          |  |
| 14                            | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Выполнение ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висячем положении. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |          |  |
| <b>Спортивные игры 20 (ч)</b> |   |   |          |  |
| 1                             | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.   | 1 |          |  |
| 2                             | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |          |  |
| 3                             | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.  | 1 |          |  |
| 4                             | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |          |  |
| 5                             | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.   | 1 |          |  |

|                    |   |   |  |  |
|--------------------|---|---|--|--|
| 6                  | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.  | 1 |  |  |
| 7                  | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте.   | 1 |  |  |
| 8                  | Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Нападение с изменением позиций. Правила баскетбола.                          | 1 |  |  |
| 9                  | Повороты с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.   | 1 |  |  |
| 10                 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.   | 1 |  |  |
| 11                 | Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.                             | 1 |  |  |
| 12                 | Передачи мяча с отскоком на месте. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Правила баскетбола.  | 1 |  |  |
| 13                 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места.                               | 1 |  |  |
| 14                 | Сочетание приемов передвижения, остановок. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении.  | 1 |  |  |
| 15                 | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей.   | 1 |  |  |
| 16                 | Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.  | 1 |  |  |
| 17                 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра  | 1 |  |  |
| 18                 | Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.   | 1 |  |  |
| 19                 | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросок мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.   | 1 |  |  |
| 20                 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросок мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |
| <b>Льжи 10 (ч)</b> |   |   |  |  |
| 1                  | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах до 2 км.  | 1 |  |  |
| 2                  | Одновременный одношажный ход – изучение по элементам.   | 1 |  |  |
| 3                  | Одновременный одношажный ход – изучение по элементам.   | 1 |  |  |
| 4                  | Одновременный одношажный ход – равномерное прохождение дистанции 2,5км.   | 1 |  |  |
| 5                  | Одновременный одношажный ход – равномерное прохождение дистанции 2,5км.   | 1 |  |  |
| 6                  | Повороты на месте махом. Равномерное передвижение до 2 км.  | 1 |  |  |
| 7                  | Повороты на месте махом. Равномерное передвижение до 2 км.  | 1 |  |  |

|                        |  |   |  |  |
|------------------------|--|---|--|--|
| 8                      | Подъем в гору скользящим шагом. Равномерно-темповая тренировка до 2,5 км.    | 1 |  |  |
| 9                      | Подъем в гору скользящим шагом. Равномерно-темповая тренировка до 2,5 км.    | 1 |  |  |
| 10                     | Повороты на месте махом.   | 1 |  |  |
| <b>Плавание 10 (ч)</b> |  |   |  |  |
| 1                      | Техника безопасности на уроках плавания. Работа рук и ног в плавание кролем. | 1 |  |  |
| 2                      | Специальные упражнения для плавания на груди.                                | 1 |  |  |
| 3                      | Специальные упражнения для плавания на груди.                                | 1 |  |  |
| 4                      | Специальные упражнения для плавания на спине.                                | 1 |  |  |
| 5                      | Специальные упражнения для плавания на спине.                                | 1 |  |  |
| 6                      | Работа рук и ног в сочетании движением. Отрезки x50м.                        | 1 |  |  |
| 7                      | Работа рук и ног в сочетании движением. Отрезки x50м.                        | 1 |  |  |
| 8                      | Ныряние в глубину. Упражнения на дыхание в воде (выдох).                     | 1 |  |  |
| 9                      | Ныряние в глубину. Упражнения на дыхание в воде (выдох).                     | 1 |  |  |
| 10                     | Старты с тумбочки. Проплыл со старта 3-4 раза x50м                           | 1 |  |  |

**«СОГЛАСОВАНО»**

Протокол заседания методического объединения учителей от 29.08.20 №1

Руководитель ШМО

Павлов А.С.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР

Антипова Т.В.

