

Ростовская область Каменский район х. Вишневецкий

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вишневецкая средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области
(МБОУ Вишневецкой СОШ)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Вишневецкой СОШ

Приказ от «28» августа 2020г. № 128

Е.Н. Карманович



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на 2020-2021 учебный год

Уровень общего образования (класс)

Основное общее, 7 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 2ч в неделю

Учитель Зимин Роман Викторович

Программа разработана на основе
Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях,
А.А.Зданевич)– М.: Просвещение, 2019г
(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Цели и задачи учебной дисциплины

Задачи физического воспитания 7 классов:

Содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Обучение основам базовых видов двигательных действий

Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля.

Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды .

Место курса в учебном плане:

Согласно учебному плану МБОУ Вишневецкой СОШ на изучение физической культуры в 7 классе отводится 2 часа в неделю по федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом –графиком ,исключив праздничные дни 23.02.2021,08.03.2021,03.05.2021,10.05.2021.Данная программа рассчитана на 66 часов при нормативной продолжительности учебного года 35 учебных недель.

РАЗДЕЛ 1.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 7-го класса должен знать/понимать:

Знать:

Основные направления развития физической культуры в обществе, их задач и форм организации.

Историю развития и характеристику спорта, избранных видов спорта, олимпийского движения.

Роль и место физической культуры в организации здорового образа жизни.

Влияние здорового образа жизни на укрепление здоровья.

Гигиеническое значение гимнастики, занятий по лыжной подготовке.

Прикладное значение плавания, туризма.

Первая помощь во время занятий физической культурой

Уметь:

Владеть техникой спринтерского бега.

Владеть техникой длительного бега.

Владеть техникой метания малого мяча на дальность.

Выполнять строевые упражнения, различать строевые команды.

Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте, в движении и с предметами.

Выполнять упражнения в висах и упорах, упражнения акробатики, упражнения в равновесии, лазанье.

Выполнять опорный прыжок, прыжок в высоту и длину с разбега.

Играть по упрощённым правилам в футбол, баскетбол, волейбол, стритбол, мини- футбол.

Преодолевать туристическую полосу препятствий, плавать.

Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.

Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.
Формировать культуру движений.

Демонстрировать

Физические
качества

Физические упражнения

Мальчики

средний показатель

Девочки

средний показатель

Быстрота

Бег 60 м с высокого старта, сек

Бег 30 м, сек

Скоростно-силовые

Прыжок в длину с места, см

Сила

Подтягивание на высокой перекладине из виса (мал), на низкой перекладине из виса лёжа (дев), кол-во раз

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек, кол-во раз

Выносливость

Бег 1000 м, мин. сек

Гибкость

Наклон вперёд из положения сидя, см

Координация

Челночный бег 3x10 м, сек

Метапредметные результаты:

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

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.

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

Владение способами организации и проведения разных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Личностные результаты:

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических

нагрузок и отдыха.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который при обретается 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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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.

РАЗДЕЛ 2.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний.

Инструктаж по ТБ. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.

Лёгкая атлетика.

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

В метаниях на дальность и на меткость метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

Кроссовая подготовка

Основы знаний

Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Гимнастика.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

Спорт игры.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

РАЗДЕЛ 3.
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Учебно - тематический план

Содержание	Количество часов
Лёгкая атлетика	16
Гимнастика	15
Спорт игры	18
Лёгкая атлетика	17
Итого	66

РАЗДЕЛ 4.
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
 Учебно - тематический план

№ урока	№ в т е м е	Дата		Тема урока	Виды деятельности.
		план	фак т		
Лёгкая атлетика. 16 часа.					
Спринтерский бег 3 часа.					
1	1	04,09		Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. <u>Тестирование. Бег 30 м.</u>	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.
2	2	07,09		Высокий старт. Бег со старта в гору 3-4 x 20 – 30 метров. <u>Тестирование наклон вперед из положения сидя..</u>	Уметь демонстрировать технику низкого старта Корректировка техники ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.
3	3	11,09		Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. <u>Бег 60 метров – на результат.</u>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. . Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.

Метание 3 часа					
4	1	14.09		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки.
5	2	18.09		<u>Челночный бег – на результат.</u> Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
6	3	21.09		<u>Учёт. Метание мяча на дальность.</u> Прыжковые упражнения.	Уметь демонстрировать технику в целом. Специальные беговые упражнения.
Прыжки 3 часа					
7	1	25.09		Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. <u>Тестирование. Подтягивание.</u>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Корректировка техники. Развитие силовых способностей и прыгучести.
8	2	28.09		Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. <u>Прыжки в длину с места – на результат.</u>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.
9	3	02.10		<u>Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.</u>	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу.
Кроссовая подготовка 7 часов					
10	1	05.10		Развитие выносливости. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы).	Корректировка техники бега. Много скоки. Спортивные игры.

11	2	09.10		Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Корректировка техники бега ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение Развитие выносливости.
12	3	12.10		<u>Тестирование 6 минутный бег.</u>	Развитие силовой выносливости.
13	4	16.10		Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.
14	5	19.10		Переменный бег. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 10 – 15 минут.
15	6	23.10		Гладкий бег. Бег 1500 м . История отечественного спорта. <u>Бег 1000 метров – на результат.</u>	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.
16	7	26.10		Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.
Гимнастика 15 часов.					
Акробатические упражнения 4 часов.					
17	1	30.10		Инструктаж по ТБ. (м) кувырок вперед в стойку на лопатках. (д) кувырок назад в полушпагат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.
18	2	09.11		(м) стойка на голове с согнутыми ногами. (д) кувырок назад в полушпагат. Упражнения на пресс.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Упражнения на пресс.

				Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	
19	3	13.11		Развитие гибкости. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Комплекс акробатических упражнений. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Прыжки «змейкой» через скамейку. Развитие гибкости Комплекс упражнения тонического стретчинга.
20	4	16.11		<u>Учёт. Комплекс акробатических упражнений.</u>	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений
Упражнения в висе и упорах. 4 часа					
21	1	20.11		(м) Подъём переворотом в упор толчком двумя. Передвижения в висе. Махом назад соскок. (д) махом одной толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах
22	2	23.11		Совершенствование упражнений в висах и упорах.	Корректировка техники выполнения упражнений. Комбинации из ранее освоенных элементов.
23	3	27.11		Упражнения в висе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой. Упражнение на бревне.	Корректировка техники выполнения упражнений Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.
24	4	30.11		<u>Учёт. Комбинация из изученных элементов в висах и упорах.</u> Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки)	Развитие силовых способностей. Корректировка техники выполнения упражнений. ОРУ на осанку. СУ.
Опорный прыжок. 4 часа.					
25	1	04.12		Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.

				ноги врозь.	
26	2	07.12		Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь	Развитие скоростно-силовых способностей. Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
27	3	11.12		<u>Учёт. Опорный прыжок.</u>	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.
28	4	14.12		Различные прыжки со скакалкой. Эстафеты, игровые упражнения.	Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Дозировка индивидуальная.
Прыжки в высоту 3 часа					
29	1	18.12		Прыжок в высоту разбега.	Уметь выполнять технику прыжков на одной и двух ногах.. Специальные прыжковые упражнения. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
30	2	21.12		Прыжок в высоту разбега. Совершенствование техники приземления после ухода от планки.	ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от планки.
31	3	25.12		Прыжок в высоту с разбега – учет. Эстафеты, игровые упражнения.	ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке
Спортивные игры 21 час Волейбол. 5 часов					
32	1	28.12		Инструктаж Т/Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)

33	2	11.01		Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.
34	3	15.01		Нижняя прямая подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная Подвижная игра «Поддай и попади».
35	4	18.01		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	Уметь демонстрировать технику. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.
36	5	22.01		Тактика игры. Тактика свободного нападения.	Корректировка техники выполнения упражнений Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.
Баскетбол 13 часов					
Стойки и передвижения, повороты, остановки. 3 часа					
37	1	25.01		Инструктаж по баскетболу. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Устный опрос. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости.
38	2	29.01		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол <u>Учёт. Повороты на месте без мяча.</u>	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Остановка с мячом прыжком после ведения.
39	3	01.02		<u>Учёт. Повороты с мячом после остановки.</u>	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).

Ловля и передача мяча. 3 часа.

40	1	05.02		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Прыжки в верх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..
41	2	08.02		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах с пассивным сопротивлением защитника Прыжки в верх из приседа.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..
42	3	12.02		<u>Учёт. Ловля и передача мяча.</u>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.
Ведение мяча. 3 часа.					
43	1	15.02		Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости;	Корректировка движений Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.
44	2	19.02		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча.	Корректировка движений при ведении мяча.
45	3	22.02		<u>Учёт. Ведение мяча.</u> Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ведении мяча. Учебная игра.

Броски мяча. 4 часов..					
46	1	26.02		Броски мяча двумя руками от груди с места.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
47	2	01.03		Бросок мяча одной и двумя руками с места и в прыжке.	Броски одной и двумя руками с места и в прыжке, бросок в движении после ловли мяча; Учебная игра
48	3	05.03		Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием.	Учебная игра
49	4	12.03		<u>Учёт. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием</u>	Учебная игра
Тактика игры. 3 часов.					
50	1	15.03		Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита.	Корректировка техники ведения мяча. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.
51	2	19.03		Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану».	Корректировка техники ведения мяча. Учебная игра
52	3	02.04		Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)..Учебная игра Учебная игра
Легкая атлетика 17 часов					
Кроссовая подготовка. 7 часов					
53	1	05.04		Т/Б по л/а Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий. Темповый бег (с хронометрированием по	Уметь демонстрировать физические кондиции. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Спортивные игры.

				отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м.	
54	2	09.04		Темповой бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	Развитие выносливости. Корректировка техники бега. Индивидуальный контроль Многоскоки.
55	3	12,04		Бег в чередовании с ходьбой. Бег с низкого старта в гору Переменный бег 10 минут..	Корректировка техники бега. Индивидуальный контроль ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 10 минут.Разнообразные прыжки и многогскоки.
56	4	16,04		Переменный бег. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки.
57	5	19,04		Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Уметь демонстрировать физические кондиции ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.
58	6	23,04		Кроссовая подготовка. <u>Бег 1000 метров – на результат.</u>	Уметь демонстрировать физические кондиции.
59	7	26,04		<u>Бег 1500 м - без учета времени.</u> История отечественного спорта.	Индивидуальный контроль ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовой выносливости
Спринтерский бег. 3 часов.					
60	1	30.04		Высокий старт. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров	Уметь демонстрировать технику низкого старта.
61	2	07,05		Финальное усилие. <u>Бег 60 метров – на результат.</u> Эстафеты. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. Индивидуальный контроль. Эстафеты, встречная эстафета.

				метров.	
62	3	14,05		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения. <u>Тестирование по основам знаний</u>	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки.
Метание 4 часа.					
63	1	17,05		Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на заданное расстояние. <u>Тестирование. Наклон вперёд из положения сидя.</u>	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Развитие скоростно-силовых способностей..
64	2	21.05		<u>Челночный бег – на результат.</u> Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых способностей.
65	3	24,05		<u>Учёт. Метание мяча на дальность.</u> <u>Прыжки в длину с места – на результат.</u>	Уметь демонстрировать финальное усилие. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).
66	4	28.05		Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. <u>Тестирование . Бег 30 м.</u>	Уметь демонстрировать технику в целом. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;

Прыжки 3 часа.

67	1			Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. <u>Тестирование . Подтягивание.</u>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.
68	2			<u>Учёт. Прыжок в длину с разбега.</u>	Подведение итогов.
69	3			Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей гуманитарного цикла
МБОУ Вишневецкой СОШ
От 28 августа 2020 года № 1

Лунченкова Т.В.
(подпись
Ф.И.О руководителя МО)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Теребунская О.В.
(подпись)

_28 августа_____ _____
2020года

