ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю основного  
общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.  
Данная программа рассчитана на условия типового образовательного учреждения со  
стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.  
Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию  
личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять  
физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.  
Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач,  
направленных на:  
• укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;  
• обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;  
• развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;  
• приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;  
• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;  
• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| Тематический раздел | Предметные результаты |
| Физическая культура как область знаний  История и современное развитие физической культуры | **Учащийся научится:**  рассматривать физическую культуру как область знаний, выделять исторические этапы ее развития, знать основные направления и формы ее организации в современном обществе.  Учащийся **получит возможность научиться**: *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр* |
| Современное представление о физической культуре (основные понятия) | **Учащийся научится:**  раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств, вести индивидуальный дневник по физкультурной деятельности  Учащийся **получит возможность научиться**: *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту* |
| Физическая культура человека | **Учащийся научится:**  характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.  Учащийся **получит возможность научиться**: *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма* |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | **Учащийся научится:**  использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; планировать последовательность физических упражнений и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств, выполнять комплексы упражнений с учетом имеющихся отклонений в показателях здоровья.  Учащийся **получит возможность научиться**: *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность* |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | **Учащийся научится:**  руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Учащийся **получит возможность научиться**: *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма* |
| Физическое совершенствование  Физкультурно-оздоровительная деятельность | **Учащийся научится:**  разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.  Учащийся **получит возможность научиться**: *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья* |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | **Учащийся научится:** выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту и в метаниях); выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; самостоятельно выявлять ошибки в собственных двигательных действиях и своевременно устранять их.  Учащийся **получит возможность научиться**: *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта* |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | **Учащийся научится:**  выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств, составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.  Учащийся **получит возможность научиться**: *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», познакомиться с национальными видами спорта* |

**Содержание учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематический раздел** | **Содержание** |
| **7 класс** |
| Физическая культура как область знаний  История и современное развитие физической культуры | *Олимпийское движение в России.* Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. |
| Современное представление о физической культуре (основные понятия) | Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».* |
| Физическая культура человека | Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Подготовка к занятиям физической культурой с учетом отклонений в показателях здоровья (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения  Организация досуга средствами физической культуры. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. |
| Физическое совершенствование  Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (девочки, мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических скамейках. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту. Упражнения в метании малого мяча. Кроссовая подготовка.  Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Судейство спортивных игр. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры). |

*Учащиеся должны демонстрировать:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Физические способности* | *Контрольное упражнение*  *(тест)* | *Возраст* | *Уровень* | | | | | | |
| *Мальчики* | | | *Девочки* | | | |
| *Низкий* | *Средний* | *Высокий* | *Низкий* | *Средний* | *Высокий* |
| *1* | *Скоростные* | *Бег 30 м, с* | *12*  *13* | *6,0*  *5,9* | *5,8*  *5,6* | *4,9*  *4,8* | *6,3*  *6,2* | *6,2*  *6,0* | *5,0*  *5,0* |
| *2* | *Координационные* | *Челночный бег*  *3x10 м, с* | *12*  *13* | *9,3*  *9,3* | *9,0*  *9,0* | *8,3*  *8,3* | *10,0*  *10,0* | *9,6*  *9,5* | *8,8*  *8,7* |
| *3* | *Скоростно-силовые* | *Прыжок в длину с места, см* | *12*  *13* | *145*  *150* | *165*  *170* | *200*  *205* | *135*  *140* | *155*  *160* | *190*  *200* |
| *4* | *Выносливость* | *6-минутный бег, м* | *12*  *13* | *950*  *1000* | *1100*  *1150* | *1350*  *1400* | *750*  *800* | *900*  *950* | *1150*  *1200* |
| *5* | *Гибкость* | *Наклон вперед из положения сидя, см* | *12*  *13* | *2*  *2* | *6*  *5* | *10*  *9* | *5*  *6* | *9*  *10* | *16*  *18* |
| *6* | *Силовые* | *Подтягивание из виса (м)*  *из виса лежа (д)* | *12*  *13*  *12*  *13* | *1*  *1* | *4*  *5* | *7*  *8* | *4*  *5* | *11*  *12* | *20*  *19* |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 класса – 2 часа в неделю.**

**2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **урока** | **Тематический**  **раздел**  **программы** | **Тема**  **урока** | **Кол-во часов** | **Контроль** | **Метод.**  **приемы** | **Дата** |
| 1. | Физическая культура как область знаний  История и современное развитие физической культуры. | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Инструктаж по Т/Б. Контрольные тесты. | 1 | Подтягивание в висе на перекладине. Прыжки с места в длину толчком 2-х ног. | Изучающее чтение. Составление памятки |  |
| 2 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | Развитие скоростных качеств. Эстафета. Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |  |
| 3 | Развитие скоростных качеств. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжковый комплекс | 1 |  |  |  |
| 4 | Физическая культура как область знаний  История и современное развитие физической культуры | *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*  РК. *Олимпийские виды спорта на ДВ* Бег 6 мин. | 1 | Бег 6 мин. | Составление  глоссария |  |
| 5 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча. ОРУ с отягощением | 1 |  |  |  |
| 6 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Метание мяча. Прыжковый комплекс. Бег переменной интенсивности 3\*600 мин в ¾ силы через 2 мин ходьбы | 1 |  |  |  |
| 7 | Метание мяча с прыжка (с разбега). Повторный бег в эстафетах 3\*100 м. Низкий старт | 1 |  |  |  |
| 8 | Физическая культура как область знаний  История и современное развитие физической культуры | *Олимпийское движение в России.* Метание мяча на дальность. | 1 |  | Составление фотогалереи на основе изученной  информации |  |
| 9 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |
| 10 | Повторный бег 2\*200 м. Силовой комплекс | 1 |  |  |  |
| 11 | Низкий старт. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с изменением направления и скорости | 1 |  |  |  |
| 12 | Физическая культура как область знаний  История и современное развитие физической культуры | *Современные олимпийские игры.* Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Силовой комплекс. | 1 | Бег 60 м. |  |  |
| 13 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. | Развитие общей и скоростной выносливости. Бег 12 мин. Переменный бег 2\*300 м | 1 |  |  |  |
| 14 | Современное представление о физической культуре (основные понятия) | *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».* Специальные беговые упражнения. Бег 500 м. ОРУ на снарядах | 1 | 500 м | Работа с таблицей |  |
| 15 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | Развитие скоростной выносливости. Футбол | 1 |  |  |  |
| 16 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Бег 1000 м. | 1 | 1000 м |  |  |
| 17 | Физическое совершенствование  Физкультурно-оздоровительная деятельность | Скоростно-силовой комплекс упражнений. Развитие общей и скоростной выносливости способностей. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 |  |  |  |
| 18 | Современное представление о физической культуре (основные понятия) | Физическое развитие человека. Развитие скоростной выносливости. Футбол | 1 |  | Работа с понятиями |  |
| 19 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | Повторный бег 3\*500 м в 60% скорости. Прыжковый комплекс | 1 |  |  |  |
| 20 | Оценка эффективности занятий физической культурой | Бег 1500 м. Тактика бега: самонаблюдение и самоконтроль. Специальные беговые упражнения. | 1 | Бег 1500 м |  |  |
| 21 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Т/Б при занятиях баскетболом. Упражнения на ведение, передачи, броски по кольцу. | 1 |  | Преобразование информации: составление инструкции |  |
| 22 | Упражнения на ведение, передачи, броски по кольцу. Действия в защите | 1 |  |  |  |
| 23 | Действия в защите и нападении. Правила спортивной игры. Игра | 1 |  |  |  |
| 24 | Игра по правилам. Судейство спортивной игры. | 1 |  | Преобразование информации: составление памятки судьи |  |
| 25 | Гимнастика.  Т/Б при занятиях гимнастикой.  Акробатика. Силовой комплекс.  РК. *Развитие гимнастики на ДВ* | 1 |  | Преобразование информации: составление инструкции  Сообщение |  |
| 26 | Акробатика. Опорный прыжок. ОРУ на снарядах | 1 |  |  |  |
| 27 | Акробатика. Опорный прыжок. ОРУ с набивными мячами | 1 |  |  |  |
| 28 | Физическая культура человека | Коррекция осанки и телосложения. Акробатика. Опорный прыжок. ОРУ с отягощением. | 1 |  |  |  |
| 29 | Современное представление о физической культуре (основные понятия) | Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Акробатика. Опорный прыжок. Упражнения на перекладине | 1 |  |  |  |
| 30 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Комбинации по акробатике. Опорный прыжок. Упражнения на перекладине | 1 |  |  |  |
| 31 | Оценка эффективности занятий физической культурой | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий: комплекс по акробатике, опорный прыжок, силовой комплекс | 1 |  |  |  |
| 32 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Опорный прыжок, согнув ноги через козла в ширину. ОРУ на матах. | 1 | Опорный прыжок |  |  |
| 33 | Комплекс по акробатике из 8 элементов. | 1 |  |  |  |
| 34 | Современное представление о физической культуре (основные понятия) | Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* | 1 | Опорный прыжок |  |  |
| 35 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Комбинации по акробатике из 8-10 элементов. Упражнения на перекладине. ОРУ с отягощением. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки | 1 |  | Преобразование информации: составление дневника занятий |  |
| 36 | Комбинации по акробатике из 8-10 элементов. Упражнения на перекладине. ОРУ с набивными мячами. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз | 1 |  |  |  |
| 37 | Комплекс по акробатике. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. | 1 |  |  |  |
| 38 | Физическое совершенствование  Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комбинации по акробатике из 8-10 элементов | 1 | Комбинации по акробатике из 8-10 элементов | Преобразование информации: составление дневника занятий |  |
| 39 | Физическая культура человека | Упражнения на перекладине. ОРУ на матах. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | Упражнения на перекладине. |  |  |
| 40 | Здоровье и здоровый образ жизни.  Упражнения на перекладине | 1 |  | Сообщения уч-ся |  |
| 41 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Подтягивание в висе. ОРУ на снарядах. Настольный теннис | 1 | Подтягивание в висе. |  |  |
| 42 | Отжимание в упоре лежа. Настольный теннис | 1 | Отжимание в упоре лежа. |  |  |
| 43 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | Подъем туловища на кол-во раз за 1 мин. Настольный теннис | 1 | Подъем туловища на кол-во раз за 1 мин |  |  |
| 44 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Баскетбол. Упражнения на ведение, передачи. Прыжковый комплекс | 1 |  |  |  |
| 45 | Оценка эффективности занятий физической культурой | Бросок по кольцу с места. Игра. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. | 1 |  |  |  |
| 46 | Упражнения с мячом. Игра. Контроль технико-технических действий. | 1 |  |  |  |
| 47 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Игра. Судейство спортивных игр. | 1 |  |  |  |
| 48 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | Развитие общей выносливости. ОРУ на снарядах. | 1 |  |  |  |
| 49 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | Развитие общей выносливости. Прыжковый комплекс | 1 |  |  |  |
| 50 | Развитие общей выносливости. ОРУ с отягощением | 1 |  |  |  |
| 51 | Развитие скоростной выносливости. Спортивно-силовой комплекс. | 1 |  |  |  |
| 53 | Физическая культура человека | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Эстафеты. ОРУ с набивными мячами | 1 |  |  |  |
| 54 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | Развитие скоростной выносливости. Переменный бег до 16 мин. ОРУ на снарядах. | 1 |  |  |  |
| 55 | Повторный бег 3\*300 м\*3 мин ходьбы. Прыжковый комплекс. | 1 |  |  |  |
| 56 | Развитие скоростной выносливости. Переменный бег 3\*5 \*3 мин ходьбы с разной скоростью. Подвижные игры | 1 |  |  |  |
| 57 |  | Развитие специальной выносливости. ОРУ на снарядах. Прыжковый комплекс | 1 |  |  |  |
| 58 | Физическая культура человека | Здоровье и здоровый образ жизни. Повторный бег 2\*1000 м\*5 мин ходьбы | 1 |  | Преобразование информации: составление 7 правил ЗОЖ |  |
| 59 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Бег 200 м. Специальные беговые упражнения | 1 | Бег 200 м. |  |  |
| 60 | Современное представление о физической культуре (основные понятия) | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.Кроссовая подготовка. | 1 |  | Преобразование информации: составление дневника самоконтроля |  |
| 61 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Бег р/интенсивности до 20 мин с ходьбой. ОРУ на снарядах | 1 |  |  |  |
| 62 | Бег *с препятствиями*. Прыжковый комплекс | 1 |  |  |  |
| 63 | Современное представление о физической культуре (основные понятия) | *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Бег п/интенсивности 16 мин. Футбол. | 1 |  |  |  |
| 64 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Бег п/интенсивности 18 мин. Специальные прыжковые упражнения | 1 |  |  |  |
| 65 | Физическая культура человека | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Повторный бег в эстафетах 3\*200 м. Силовой комплекс | 1 |  |  |  |
| 66 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Бег р/интенсивности до 25 мин с ходьбой. ОРУ на снарядах | 1 |  |  |  |
| 67 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | Бег п/интенсивности с *препятствиями.* Прыжковый комплекс | 1 |  |  |  |
| 68 | Повторный бег 4\*300 м\*3 мин отдыха | 1 |  |  |  |
| 69 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Кросс 1500 м. Специальные беговые упражнения | 1 | Кросс 1500 м. |  |  |
| 70 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. ОФП. Настольный теннис: технико-тактические действия и приемы игры | 1 |  |  |  |
| 71 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. ОФП. Настольный теннис. Упражнения на координацию | 1 |  |  |  |
| 72 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. ОФП. Настольный теннис. | 1 |  |  |  |
| 73 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Судейство спортивных игр. Настольный теннис. | 1 | Техника игры |  |  |
| 74 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Баскетбол. Упражнения с баскетбольными мячами. Прыжковый комплекс | 1 |  |  |  |
| 75 | Бросок по кольцу. Технико-тактические действия и приемы игры: действия в защите. | 1 |  |  |  |
| 76 | Технико-тактические действия и приемы игры: действия в защите и нападении. | 1 |  |  |  |
| 77 | Технико-тактические действия и приемы игры: действия в защите и нападении. | 1 |  |  |  |
| 78 | Оценка эффективности занятий физической культурой | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий: игра | 1 |  |  |  |
| 79 | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий: игра  РК. *Развитие баскетбола на ДВ* | 1 |  | Разработка фотогазеты |  |
| 80 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Легкая атлетика:подготовка к занятиям физической культурой с учетом отклонений в показателях здоровья (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Прыжки в высоту. | 1 |  | Составление рекомендаций |  |
| 81 | Физическая культура человека | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Прыжки в высоту. Специальные прыжковые упражнения | 1 |  |  |  |
| 82 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Прыжки в высоту. Скоростно-силовой комплекс | 1 |  |  |  |
| 83 | Прыжки в высоту. Специальные прыжковые упражнения | 1 | Прыжки в высоту. |  |  |
| 84 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Метание мяча. Специальные упражнения. Бег п/интенсивности 10 мин | 1 |  |  |  |
| 85 | Метание мяча. Скоростно-силовой комплекс. Прыжки в длину | 1 |  |  |  |
| 86 | Метание мяча. Прыжки в длину. Бег 3\*30 мин | 1 |  |  |  |
| 87 | Метание мяча. Прыжки в длину. | 1 | Метание мяча |  |  |
| 88 | Повторный бег 2\*60 м. Прыжки в длину. | 1 |  |  |  |
| 89 | Прыжки в длину. Эстафеты 3\*100 м | 1 |  |  |  |
| 90 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | Упражнения силового и скоростного характера. Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |
| 91 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Бег 60 м. Прыжково-силовой комплекс | 1 | Бег 60 м |  |  |
| 92 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | Повторный бег 3\*200 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ на снарядах | 1 |  |  |  |
| 93 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Бег 500 м. Подвижные игры | 1 | Бег 500 м |  |  |
| 94 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | Переменный бег 2\*6\*3\* мин | 1 |  |  |  |
| 95 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Бег 1000м. Специальные беговые упражнения | 1 | Бег 1000м |  |  |
| 96 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | Бег р/интенсивности в среднем темпе. Футбол. | 1 |  |  |  |
| 97 |  | Бег 1500м. Специальные беговые упражнения | 1 | Бег 1500м. |  |  |
| 98 | Оценка эффективности занятий физической культурой | Контрольные тесты по общефизической подготовке | 1 | Контрольные тесты по общефизической подготовке |  |  |
| 99 | Контрольные тесты по общефизической подготовке | 1 |  |  |
| 100 | Физическое совершенствование  Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 |  | Составление комплекса упражнений |  |
| 102 | Спортивно-оздоровительная деятельность | РК. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Игры народов ДВ* | 1 |  | Разработка рекомендаций  на лето, сообщение |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |