

Администрация г. Улан-Удэ Комитет по образованию
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 23 г. Улан-Удэ»

<p>«Согласовано» Руководитель МО _____ Ю.Н.Бишадаева «24 __»__05__2019 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам.директора по УВР Т.К. Байковой «_24_»__05__2019 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы _____ Л.И.Горбова Приказ № 213__ от «_27_»__05__2019 г.</p>
---	---	---

Рабочая программа
Физическая культура
предмет
7
класс
на_ 2019/2020_учебный год

Составитель: учитель физической
культуры Рыжов А.А.

Улан – Удэ
2019 г.

Пояснительная записка

Цели и задачи:	<p><i>Цель программы:</i> формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p><i>Задачи программы:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;• воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
Роль и место учебного предмета:	<p>Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре (группы общеподготовительной подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. 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. В соответствии с учебным планом МАОУ ООШ №23 рабочая программа рассчитана - 70 часов в год, из расчета 2 учебных часа в неделю.</p> <p>Планируемые результаты:</p> <p>Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС ООО:</p> <p><i>Личностные:</i></p>

- наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- наличие эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- наличие этических качеств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять общую цель и пути ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

В результате изучения физической культуры в 7 классе учащийся должен *знать и понимать*:

- исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- основные показатели физического развития.
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления

здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" учащиеся 7 класса должны:

Знать и иметь представления:

- Об истории современного олимпийского движения.
- О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.
- О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).
- Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;
- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя).
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

-проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

	<p>-включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. <i>Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности</i></p> <p>-Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья; -Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС России; -Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.</p>																		
Количество часов, отводимых на изучение данного курса:	В соответствии с учебным планом МАОУ ООШ №23 рабочая программа рассчитана - 70 часов в год, из расчета 2 учебных часа в неделю.																		
Формы контроля знаний и умений обучающихся и их количество:	<p>Виды контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сдача нормативов - Фронтальный контроль - Самостоятельное выполнение упражнений - Входной и выходной мониторинг <p>Для развития у учащихся умения оценивать, используются следующие формы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самоконтроль -взаимный контроль -контроль учителя 																		
Учебно-методические материалы, использованные при составлении и реализации программы:	Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 7 класса разработана на основе ФГОС (Федерального Государственного Образовательного Стандарта) основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089, ред. от 31.01.2012), Примерной программы основного общего образования по физкультуре и авторской программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания 1-11 классов» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011 г. Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе предлагается использовать следующий учебник: Виленский М.Я.; Туревский И.М. Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2011																		
Национально-региональный компонент:	<p>Содержание в тематике рабочей программы национально – регионального компонента. (10% от количества часов по программе) 9 ч</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>№</th> <th>Тема</th> <th>Содержание НРК</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>12</td> <td>Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)</td> <td>Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)</td> <td>Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.</td> </tr> <tr> <td>30</td> <td>Беседа о национальных видах спорта. (Борьба)</td> <td>Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.</td> </tr> <tr> <td>31</td> <td>Беседа о национальных видах спорта. (Борьба)</td> <td>Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.</td> </tr> <tr> <td>32</td> <td>Беседа о национальных видах</td> <td>Знакомство с культурой</td> </tr> </tbody> </table>	№	Тема	Содержание НРК	12	Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.	13	Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.	30	Беседа о национальных видах спорта. (Борьба)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.	31	Беседа о национальных видах спорта. (Борьба)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.	32	Беседа о национальных видах	Знакомство с культурой
№	Тема	Содержание НРК																	
12	Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.																	
13	Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.																	
30	Беседа о национальных видах спорта. (Борьба)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.																	
31	Беседа о национальных видах спорта. (Борьба)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.																	
32	Беседа о национальных видах	Знакомство с культурой																	

		спорта. (Борьба)	бурят. Изучение национальных видов спорта.
	33	Беседа о национальных видах спорта. (Борьба)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.
	64	Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.
	65	Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.
	66	Беседа о национальных видах спорта.(Стрельба из лука)	Знакомство с культурой бурят. Изучение национальных видов спорта.
Технология обучения, механизм формирования ключевых компетенций обучающихся:	Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает возможность реализации новых педагогических технологий, таких как коллективные способы обучения; технологии личностно - ориентированного образования; игровые технологии; групповые технологии, здоровьесберегающие технологии, технология уровневой дифференциации, соревновательная технология		

Содержание рабочего предмета

I.Лёгкая атлетика (18 ч)

Низкий и высокий старт. Прыжок в длину с места. Стартовый разгон. Бег на 60 м. Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту способом перешагивания. Бег. Челночный бег. Лазанье, перелазанье.

II.Баскетбол (16 ч).

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

III. Волейбол (18 ч)

Техника приёма верхних передач. Приём мяча снизу двумя руками. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол.

IV.Лёгкая атлетика (18 ч)

Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места. Бег на 60 м. Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту. Метание мяча в цель. Метание мяча с шага.

Календарно- тематическое планирование.

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата проведения
	<i>Легкая атлетика</i>		
1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1	

2 - 3	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	2	
4 - 5	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 - 3 x 20 – 30 метров.	2	
6 - 7	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	2	
8	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	1	
9-10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	2	
11	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	1	
12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	1	
13	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места – на результат.	1	
14-15	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	2	
16	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	1	
17	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	1	
18	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	1	
	Баскетбол		
19	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	
20-21	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	2	
22-23	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	2	

24-25	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	2	
26 - 27	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	2	
28-29	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	2	
30-31	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	2	
32-33	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	2	
34	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	1	
	Волейбол		
35	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. 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.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	1	
36	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача 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	1	
37-38	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».	2	
39-40	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	2	
41-42	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	2	
43-	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача.	2	

44	Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.		
45-46	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	2	
47-48	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	2	
49-50	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	2	
51-52	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану»	2	
	Легкая атлетика		
53	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	1	
54	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	1	
55	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	1	
56	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	1	
57	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	1	
58	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	1	
59	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	1	
60	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	1	
61	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	1	
62-63	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	2	
64-65	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	2	
66	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые	1	

	упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.		
67	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 с места и с места – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	1	
68	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места Подведение итогов.	1	
69	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Подведение итогов.	1	
70	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Подведение итогов.	1	

Учебно – методическая литература

для учителя:

- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.
- Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
- Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.
- Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».

для учащихся:

- Виленский М.Я.; Туревский И.М. Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2011

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575826

Владелец ГОРБОВА ЛЮДМИЛА ИВАНОВНА

Действителен с 26.03.2021 по 26.03.2022