ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*Личностные результаты*отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потреб­ностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностныерезультаты, формируемые в ходеизученияфизическойкультуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патрио­тизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпо­чтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и от­ветственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно по­лезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

*Метапредметные результаты*характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накоп­ленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного матери­ала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учить­ся), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ста­вить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познаватель­ной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффектив­ные способы решения учебных и познавательных задач;

* умение соотносить свои действия с планируемыми результата­ми, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достиже­ния результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия реше­ний и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и симво­лы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументи­ровать и отстаивать своё мнение;
* формирование и развитие компетентности в области использо­вания информационно-коммуникационных технологий;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной прак­тике и профессиональной ориентации.

*Предметные результаты*характеризуют опыт учащихся в творче­ской двигательной деятельности, который приобретается 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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*ЗНАНИЯ О ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физиче­ской культурой в его формировании. Активный отдых и формы его ор­ганизации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Общие представления об оздоровитель­ных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Организационные основы физкультурно-оздоровительной деятельности, требования к безопасности и профилактике травматиз­ма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в ре­жиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений),закаливание организма способом обливания (планиро­вание и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

*ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздорови­тельных систем физического воспитания, ориентированные на кор­рекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохране­ния повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учи­тывающие индивидуальные медицинские показания (профилактика сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, заболеваний органов дыха­ния и зрения, сердечно-сосудистой системы и др.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровитель­ный бег, ориентированные на развитие функциональных возможнос­тей систем дыхания и кровообращения.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разно­образных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

*СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по кор­рекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адап­тивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Организация и проведение индивидуальных занятий, направленных на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражне­ниями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, са­мочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, оздоровительной ходьбы и бега, простейшие способы и приемы самомассажа и релаксации.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*ЗНАНИЯ О СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Об­щие представления об истории возникновения современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие об общей и специальной физической подготовке, спор­тивно-оздоровительной тренировке. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы их развития и тестирования. Правила планирование занятий и спортивно-оздоровительных тренировок (на примере одного из видов спорта), соблюдения режи­мов физической нагрузки, профилактика травматизма и оказание до­врачебной помощи. Правила проведения спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Акробатические упражнения и комбинациидля девочек: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Акробатические упражнения и комбинации для мальчиков: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки — девочки: прыжок через гимнастического коз­ла ноги в стороны, прыжок боком с поворотом на 90°; мальчики: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги;

Лазание по канату — девочки: способом в три приема; мальчики: способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастиче­ское бревно — девочки: ходьба с различной амплитудой движений, ус­корениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижение приставными шагами (левым и правым боком); передвижение танце­вальными шагами с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек, прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) — мальчики: из виса стоя прыжком в упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) — мальчики: из размахи­вания подъем разгибом (из виса подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) — мальчики: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок углом махом вперед с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыж­ками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) — девочки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной ногой и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя ногами подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на ниж­ней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис про­гнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом од­ной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом на­зад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на од­ну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег (спринтерский, эстафетный, кроссовый). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнув­шись»; в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажный; одновре­менным двухшажным).Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении (переступанием), при спусках (упором, полуплугом). Подъемы (полуелочкой, елочкой) и торможение (плугом, упо­ром), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Плавание (теория). Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и техниче­ские действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по пря­мой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактиче­ские действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индиви­дуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по непо­движному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка ка­тящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивиду­альные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплек­сы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, вы­носливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

СПОСОБЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и спе­циальной физической подготовки. Планирование и проведение само­стоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техни­ки двигательных действий и развитию физических качеств (на приме­ре одного из видов спорта). Наблюдение за режимами физической нагрузки во время спортив­но-оздоровительных тренировок. Наблюдение за индивидуальной ди­намикой физической подготовленности в системе тренировочных за­нятий (на примере одного из видов спорта).Судейство простейших спортивных соревнований (на примере од­ного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

**Распределение учебного времени по четвертям на год**

**в 7 классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программногоматериала | Кол-во часов | 127 | 221 | 330 | 424 |
| **1.** | **Базовая часть** | **78** | ***19*** | ***18*** | ***22*** | ***19*** |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 1.2 | Способы физкультурной деятельности | 2 |  |  | 2 |  |
| 1.3 | Гимнастика*Ритмика**Аэробика* | 18 |  | 18 |  |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 | 9 |  |  | 11 |
| 1.5 | Спортивные игры:*Баскетбол**Волейбол**Мини-футбол* | 18*5**5**8* | 10*5**5* |  |  | 8*5**3* |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 20 |  |  | 20 |  |
| **2.** | **Вариативная часть** | **24** | ***8*** | ***3*** | ***8*** | ***5*** |
| 2.1 | Настольный теннис | 7 | 4 | 3 |  |  |
| 2.2 | Русская лапта | 7 | 4 |  |  | 3 |
| 2.3 | Туризм | 2 |  |  |  | 2 |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 8 |  |  | 8 |  |
| **3.** | **Всего** | **102** | ***27*** | ***21*** | ***30*** | ***24*** |

**Поурочное планирование**

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема урока** |
| 1. |  | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт 30 м, скоростной бег до 60м, прыжки в длину с разбега. |
| 2. |  | Высокий старт 30 м, прыжки в длину с разбега, развитие выносливости. |
| 3. |  | Высокий старт, бег на короткую дистанцию до 60м, прыжки в длину с разбега – учет. |
| 4. |  | Скоростной бег до 60м, челночный бег. |
| 5. |  | Бег с ускорением 40-60м, прыжки в длину с места, развитие скоростных качеств. |
| 6. |  | Прыжки в длину с места, бег на среднюю дистанцию до 500м, специальные беговые упражнения |
| 7. |  | т. Организационные основы физкультурно-оздоровительной деятельности. Бег в равномерном темпе до 15 -20 мин., бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх с места. |
| 8. |  | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх с шага. Бег 1500 м – учет. |
| 9. |  | Бег на длинную дистанцию до 15-20мин., ловля набивного мяча двумя руками, эстафеты. |
| 10. |  | Инструктаж по Т.Б. Русская лапта: Ввод мяча в игру рукой, набрасывание мяча на разную высоту. |
| 11. |  | Русская лапта: Техника ударов по мячу битой разными способами, тактика игры в защите. |
| 12. |  | Русская лапта: Передачи мяча в парах, в тройках, в кругу, ловля мяча, игра в мини-лапту.  |
| 13. |  | Русская лапта: Перебежки, осаливание, тактика игры в нападении, игра в мини-лапту.  |
| 14. |  | Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока, перемещения в стойке, ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. |
| 15. |  | Перемещения в стойке, остановка двумя шагами, повороты без мяча и с мячом, ведение мяча внизкой, средней и высокой стойках в движении. |
| 16. |  | Ведение с пассивным сопротивлением защитника, броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием, игра по правилам мини-баскетбола. |
| 17. |  | Броски одной и двумя руками в движении с пассивным противодействием, тактика свободного нападения, игра по правилам мини-баскетбола. |
| 18. |  | Перехват мяча, позиционное нападение с изменением позиций, игра по правилам мини-баскетбола. |
| 19. |  | Инструктаж по Т.Б. Настольный теннис: Удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером. |
| 20. |  | Настольный теннис: Удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью. |
| 21. |  | Настольный теннис: Одиночные передвижения и удары, игра накатом, игра на счет. |
| 22. |  | Настольный теннис: Серий­ные передвижения и удары, игра срезкой и подрезкой, игра на счет. |
| 23. |  | Инструктаж по Т.Б. Мини-футбол: Стойка игрока, перемещения в стойке, ускорения, старты из различных и.п. |
| 24. |  | Мини-футбол: Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника, тактика свободного нападения, игра по упрощенным правилам. |
| 25. |  | Мини-футбол: Остановка катящегося мяча подошвой, перехват мяча, удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. |
| 26. |  | Мини-футбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, удары по неподвижному мячу внешней частью подъёма. |
| 27. |  | Мини-футбол: Удары по воротам на точность попадания, тактика свободного нападения, игра по упрощенным правилам. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема урока** |
| 28. |  | Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения: команды «Пол-оборота направо, пол-оборота налево.Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов на месте. |
| 29. |  | Команды «Пол-оборота направо, пол-оборота налево.Упражнения на брусьях параллельных – мальчики,р/в – девочки. |
| 30. |  | т.Требования к безопасности и профилактике травматиз­ма. Упражнения на брусьях параллельных – мальчики,р/в – девочки. |
| 31. |  | Команды «Пол-шага!», «Полный шаг!». Акробатика: мальчики - кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки – кувырок назад в полушпагат. |
| 32. |  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов в движении.Акробатика: стойка на голове с согнутыми ногами. |
| 33. |  | Комбинация из освоенных акробатических элементов. Упражнения на развитие координации. |
| 34. |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Комбинация из освоенных акробатических элементов. |
| 35. |  | Элементы единоборств: стойки, передвижения в стойках. Упражнения на развитие гибкости. |
| 36. |  | Элементы единоборств: захваты рук и туловища.Круговая тренировка. |
| 37. |  | Упражнения в равновесии на рейке гимнастической скамейки: передвижение танцевальными шагами с махом ног и поворотами на носках. Игры с элементами равновесия. |
| 38. |  | Гимнастическая полоса препятствий. Общеразвивающие упражнения с мячами. |
| 39. |  | Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения на развитие силовой выносливости. |
| 40. |  | Опорный прыжок: девочки - ноги врозь (козел в ширину), мальчики – согнув ноги (козел в ширину). Упражнения в равновесии на рейке гимнастической скамейки. |
| 41. |  | Общеразвивающие упражнения без предметов. Опорный прыжок. Акробатика. Упражнения ОФП. |
| 42. |  | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения в равновесии на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты с прыжками. |
| 43. |  | т.Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на развитие координации. Круговая тренировка. |
| 44. |  | Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на развитие гибкости. |
| 45. |  | Комплекс упражнений аэробики. Упражнения на развитие выносливости. |
| 46. |  | Инструктаж по Т.Б.Настольный теннис:удары по мячу левой и правой стороной ракетки приигре с партнером. |
| 47. |  | Настольный теннис: игра накатом, сочетание накатов справа и слева, игра на счет. |
| 48. |  | Настольный теннис: игра срезкой и подрезкой, сочетание срезок справа и слева - учет,игра на счет. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема урока** |
| 49. |  | Инструктаж по Т.Б.Поворот на месте махом. |
| 50. |  | Одновременный двухшажный ход. |
| 51. |  | Поворот на месте махом. Одновременный двухшажный ход |
| 52. |  | Прохождение дистанции 2 км. |
| 53. |  | т.Общие представления о работоспособности человека.Подвижные игры на лыжах. |
| 54. |  | Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты на лыжах. |
| 55. |  | Эстафеты на лыжах. Торможение упором. |
| 56. |  | Строевые упражнения на лыжах. Поворот упором. |
| 57. |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |
| 58. |  | СФД: Организация и проведение индивидуальных занятий, направленных на развитие основных систем организма. |
| 59. |  | Одновременный одношажный ход. |
| 60. |  | Развитие специальной выносливости: переменное прохождение дистанции 1.5 км. |
| 61. |  | Поворот на месте махом. Одновременный одношажный ход. |
| 62. |  | Развитие выносливости: равномерное прохождение дистанции 4 км. |
| 63. |  | Плавание (теория):Техника безопасности при проведении занятий плаванием.Подвижные игры на лыжах. |
| 64. |  | Развитие быстроты: повторное прохождение коротких отрезков до 80 м. |
| 65. |  | Спуски в различных стойках. |
| 66. |  | Подъем в гору скользящим шагом. |
| 67. |  | Развитие специальной выносливости: переменное прохождение дистанции 1.5 км. |
| 68. |  | Подвижные игры на лыжах. |
| 69. |  | Развитие быстроты: повторное прохождение коротких отрезков до 80 м. |
| 70. |  | Прохождение дистанции 2 км на результат. |
| 71. |  | Развитие выносливости: равномерное прохождение дистанции 4 км. |
| 72. |  | Одновременный одношажный ход. |
| 73. |  | Плавание (теория):Способы транспортировки пострадавшего в воде. Подвижные игры на лыжах. |
| 74. |  | Эстафеты на лыжах. |
| 75. |  | Подъем в гору скользящим шагом. |
| 76. |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |
| 77. |  | Подвижные игры и эстафеты на лыжах. |
| 78. |  | СФД:Составление и выполнение индивидуальных комплексов адап­тивной физической культуры. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема урока** |
| 79. |  | Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока, перемещения в стойке. |
| 80. |  | Передача мяча сверху на месте, над собой. |
| 81. |  | Передача мяча сверху на месте, через сетку. Игра по упрощенным правилам. |
| 82. |  | Прямая нижняя подача с расстояния 3-6 м от сетки. Игра по упрощенным правилам. |
| 83. |  | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| 84. |  | Инструктаж по Т.Б. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». |
| 85. |  | Прыжки в высоту с разбега. Упражнения ОФП. |
| 86. |  | Круговая тренировка. Прыжки в высоту с разбега – учет. |
| 87. |  | Бег в равномерном темпе до 10 мин. |
| 88. |  | Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. |
| 89. |  | Плавание (теория). Правила соревнований и определение победителя. Специальные беговые упражнения. |
| 90. |  | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. |
| 91. |  | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. |
| 92. |  | Метание теннисного мяча на дальность. |
| 93. |  | Бег на результат 60 м. |
| 94. |  | Кросс до 15 мин. |
| 95. |  | Инструктаж по Т.Б. Ввод мяча в игру рукой, подброс мяча на разную высоту. |
| 96. |  | Техника ударов по мячу битой разными способами, тактика игры в защите |
| 97. |  | Передачи мяча в парах, в тройках, в кругу, ловля мяча, игра в мини-лапту.  |
| 98. |  | Инструктаж по Т.Б. Удары по воротам на точность попадания. Тактика свободного нападения. |
| 99. |  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы. |
| 100. |  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. |
| 101. |  | Инструктаж по Т.Б.Определение азимута по карте, вязка узлов. |
| 102. |  | Топографические знаки, определение расстояния по карте. |