

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №29 города Сызрани городского округа
Сызрань Самарской области

Рассмотрено
на заседании МО
учителей естественно-
математического цикла
Протокол №1
от «29» 08 2017г.
Руководитель МО
Т.А.Голова

Согласовано
«30» 08 2017г.
Зам. директора по УВР
И.Н.Протопопова

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 29
г. Сызрани
М.А.Щапошникова
«30» 08 2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПРЕДМЕТ *физическая культура*

КЛАСС: 7

УЧИТЕЛЬ: Тяпаев С.М.

Количество часов: *102ч.- 3 часа в неделю*

Составлена на основе: *Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования; программы по физической культуре, автор Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.: Просвещение, 2012.*

Учебник: *Виленский М.Я., Туревский И.М. «Физическая культура. 5-6-7 классы» М.: Просвещение, 2013.-239с.*

2017г.

Анотация к рабочей программе

Физическая культура-обязательный учебный предмет в общеобразовательных организациях. Основная цель физкультурного образования-формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение знаниями, умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Целью неполного среднего физкультурного образования является овладение навыками и умениями использовать средства и методы преобразовательной двигательной деятельности и разнообразных форм физической культуры; 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.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на: содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды; воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; обучение основам базовых видов двигательных действий; формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

I. Результаты освоения учебного предмета

В 7 классе обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), - с нарушением психофизического развития, нуждающиеся в специальном (коррекционном) обучении и воспитании. Физическая культура (адаптивная) способствует улучшению здоровья и физического развития учащихся, направлена на достижение максимального эффекта в реализации имеющихся у ребёнка возможностей в соответствии с психофизиологическими особенностями возраста и с учётом индивидуального развития ребёнка.

Обучающиеся смогут (научатся) научиться	Обучающиеся получат возможность научиться (повышенный уровень)
<p><u>Личностные результаты</u> в области физической культуры, обучающиеся научатся: понимать значение физического развития для человека и принимать его; ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; накапливать необходимые знания, умения в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывать внутреннюю позицию школьника; ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	<p><u>Личностные результаты</u> в области физической культуры, обучающиеся получат возможность научиться: развивать мотивы учебной деятельности; обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой; развивать самостоятельность при принятии собственных решений; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание; формировать положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью; проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p>
<p><u>Метапредметные результаты</u> в области</p>	<p><u>Метапредметные результаты</u> в области физической культуры, обучающиеся получат возможность научиться: обнаруживать</p>

<p>физической культуры, обучающиеся использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; использовать речь для регуляции своего действия; формировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности; ориентироваться в разнообразии способов решения задач; ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; использовать общие приёмы решения поставленных задач; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей; задавать вопросы, обращаться за помощью; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; характеризовать действия, объективно оценивать их на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществлять логические действия.</p> <p>Предметные результаты в области физической культуры, обучающиеся научатся: соблюдать правила безопасного поведения на уроке; выполнять комплекс</p>	<p>ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения; формулировать собственное мнение и позицию, использовать речь для регуляции своего действия; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Предметные результаты в области физической культуры, обучающиеся получат возможность научиться: регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых</p>
--	---

<p>утренней гимнастики;контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий;характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;выполнять упражнения по образцу учителя;понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья.</p> <p>Минимальные требования к подготовленности учащихся:</p> <p>Должен знать:о гигиене сна,питания,труда и отдыха;влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;развитии волевых и нравственных качеств;основных приёмах самоконтроля;врачебном контроле во время занятий.</p> <p>Должен уметь:бегать на короткие дистанции-до 60м.-с максимальной скоростью и на длинные дистанции-от 1500 до 2000м.-в доступном темпе;играть в настольный теннис по упрощённым правилам;прыгать в длину с разбега одним из спортивных способов;метать малый мяч на дальность и меткость с разбега,в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м;выполнять комбинацию из четырёх элементов на одном из гимнастических снарядов;акробатическую комбинацию;играть в одну из спортивных игр;использовать физические упражнения и игры с целью отдыха,укрепления здоровья,развития физических качеств.</p>	<p>двигательных действий и развитию основных физических способностей;отбирать физические упражнения,естественные силы природы,гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью,составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики,использования закаливающих процедур,профилактики нарушений осанки,улучшения физической подготовленности.</p> <p>Требования к подготовленности учащихся:</p> <p>Должен знать:правила самостоятельной тренировки двигательных способностей.</p> <p>Должен уметь: технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно выполнять гимнастические и акробатические упражнения;технические элементы в подвижных и спортивных играх;выполнять технические приёмы игры в настольном теннисе -«накатом», «подрезкой», «топ-спин».</p> <p>Самостоятельно составлять комплексы упражнений на развитие быстроты,координации,выносливости,силы,гибкости; самонаблюдение правил самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p>
--	--

II.Содержание учебного курса физическая культура.

Программный материал делится на две части—*базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент(*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по настольному теннису. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Нормы и требования сдачи комплекса ГТО. Для сдающих требования I ступени «Смелые и ловкие»(для мальчиков и девочек 10-13 лет); для сдающих требования II ступени «Спортивная смена»(для подростков 14-15 лет). Уроки физической культуры могут проводиться под музыкальное сопровождение.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7 класс)

№ п/п.	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс VII
1	Базовая часть	75
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с основами(элементами) акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Настольный теннис	27
	Итого	102

III.Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

Учащиеся специальной медицинской группы (с-м-г.) изучают теоретические основы знаний разделов ФК., подготавливают устные и письменные сообщения по темам разделов учебной программы, выполняют общеразвивающие упражнения; комплексы утренней гимнастики (ОРУ), корригирующие упражнения; дыхательные упражнения; строевые упражнения; упражнения на формирование осанки.

*-Виды деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (коррекционные задачи).

№ п/п .	Тема	Виды деятельности учащихся	Дата		
			7-а	7-б	7-в
1	<i>Лёгкая атлетика (11 часов)</i> Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма в лёгкой атлетике	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивают технику легкоатлетических упражнений. Проявляют качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. *Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
2	Освоение техники бега на короткие дистанции	Осваивают технику спринтерского бега *Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
3	Бег на короткие дистанции	Осваивают технику спринтерского бега *Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
4	Бег на результат 30м.	Осваивают технику спринтерского бега *Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
5	Бег на результат 60м.	Осваивают технику спринтерского бега *Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
6	Освоение техники бега на средние дистанции.	Осваивают технику бега на средние дистанции *Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют			

		посильные двигательные задачи.			
7	Бег на результат 300м.	Осваивают технику бега на средние дистанции* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
8	Бег на средние дистанции	Осваивают технику бега на средние дистанции* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
9	Бег на результат 500м.	Осваивают технику бега на средние дистанции* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
10	Овладение техникой прыжка в длину с места.	Осваивают технику прыжка в длину с места* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
11	Прыжок в длину с места на результат	Осваивают технику прыжка в длину с места* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
12	<i>Кроссовая подготовка (10часов)</i> Инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма в кроссовой подготовке.	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.Осваивают технику бега на длинные дистанции.Проявляют качества быстроты и выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
13	Овладение техникой длительного бега	Осваивают технику бега на длинные дистанции* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют			

		посильные двигательные задачи.			
14	Овладение техникой длительного бега	Осваивают технику бега на длинные дистанции* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
15	Бег на результат 1000м.	Осваивают технику бега на длинные дистанции* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
16	Овладение техникой челночного бега	Осваивают технику челночного бега * Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
17	Челночный бег 3x10м. на результат	Осваивают технику челночного бега * Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
18	Поднимание туловища из положения лёжа(кол-во раз за 30с.)	Проявляют качества силы,быстроты* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
19	Прыжки через скакалку за 30 с.	Проявляют скоростно-силовые способности* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
20	Овладение техникой длительного бега	Осваивают технику бега на длинные дистанции* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи			
21	Овладение техникой длительного бега	Осваивают технику бега на длинные дистанции* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность			

		движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи			
22	Спортивные игры (волейбол 10 часов) Инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма в спортивных и подвижных играх	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в спортивных и подвижных играх.Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
23	Освоение технических элементов в волейболе	Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
24	Освоение технических элементов в волейболе	Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
25	Освоение технических элементов в волейболе	Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
26	Освоение технических элементов в волейболе	Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
27	Освоение технических элементов в волейболе	Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
28	Освоение технических элементов в волейболе	Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют			

		посильные двигательные задачи.			
29	Освоение технических элементов в волейболе	Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
30	Освоение технических элементов в волейболе	Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
31	Освоение технических элементов в волейболе	Осваивают технику приёмов игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
32	<i>Настольный теннис (15 часов)</i> Инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма в настольном теннисе	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в настольном теннисе.Осваивают технику приёмов игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
33	Освоение технических элементов в настольном теннисе	Осваивают технику приёмов игры в настольном теннисе.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
34	Освоение технических элементов в настольном теннисе	Осваивают технику приёмов игры в настольном теннисе.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
35	Освоение технических элементов в настольном теннисе	Осваивают технику приёмов игры в настольном теннисе.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			

		посильные двигательные задачи.			
44	Освоение технических элементов в настольном теннисе	Осваивают технику приёмов игры в настольном теннисе.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
45	Освоение технических элементов в настольном теннисе	Осваивают технику приёмов игры в настольном теннисе.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
46	Освоение технических элементов в настольном теннисе	Осваивают технику приёмов игры в настольном теннисе.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
47	<i>Гимнастика с основами(элементами) акробатики (18часов)</i> Инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма в гимнастике с основами(элементами) акробатики	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
48	Освоение организующих команд и строевых приёмов	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
49	Упражнения общеразвивающей направленности	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
50	Упражнения в висах	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают			

		глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
51	Упражнения в висах	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики. *Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
52	Акробатические упражнения и комбинации	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики. *Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
53	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений.Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики. *Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
54	Акробатические упражнения и комбинации	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики. *Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
55	Акробатические упражнения и комбинации	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики. *Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
56	Акробатические упражнения и комбинации	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики. *Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			

57	Опорные прыжки.	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
58	Опорные прыжки.	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
59	Опорные прыжки.	Осваивают технические элементы в гимнастике с элементами акробатики.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
60	Упражнения на развитие силы	Осваивают технические элементы в упражнениях на развитие силы* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
61	Упражнения на развитие гибкости	Осваивают технические элементы в упражнениях на развитие гибкости* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
62	Упражнения на развитие координации	Осваивают технические элементы в упражнениях на развитие координации* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
63	Ритмическая гимнастика(аэробика)	Осваивают технические элементы в аэробике* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют			

		посильные двигательные задачи.			
64	Ритмическая гимнастика(аэробика)	Осваивают технические элементы в аэробике* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
65	<i>Настольный теннис (12 часов)</i> Инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма в настольном теннисе	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в настольном теннисе.Осваивают технику приёмов игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
66	Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам	Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
67	Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам	Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
68	Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам	Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
69	Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам	Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
70	Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам	Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			

71	Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам	Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
72	Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам	Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
73	Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам	Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
74	Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам	Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
75	Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам	Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
76	Овладение игрой в настольный теннис по упрощённым правилам	Осваивают технические приёмы игры в настольном теннисе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
77	Спортивные игры (волейбол 9 часов) Инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма в спортивных и подвижных играх	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в спортивных и подвижных играх.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
78	Освоение технических элементов в волейболе	Осваивают технические приёмы игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают			

		газомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
79	Освоение технических элементов в волейболе	Осваивают технические приемы игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
80	Освоение технических элементов в волейболе	Осваивают технические приемы игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
81	Освоение технических элементов в волейболе	Осваивают технические приемы игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
82	Освоение технических элементов в волейболе	Осваивают технические приемы игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
83	Освоение технических элементов в волейболе	Осваивают технические приемы игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
84	Освоение технических элементов в волейболе	Осваивают технические приемы игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
85	Освоение технических элементов в волейболе	Осваивают технические приемы игры в волейболе* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
86	<i>Кроссовая подготовка (7 часов)</i>	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении			

	Инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма в кроссовой подготовке	легкоатлетических упражнений. Осваивают технику бега на длинные дистанции. Проявляют качества быстроты и выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений. * Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
87	Овладение техникой длительного бега	Проявляют качества выносливости при длительном беге * Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
88	Овладение техникой длительного бега	Проявляют качества выносливости при длительном беге * Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
89	Упражнения на развитие выносливости	Проявляют качества выносливости при длительном беге * Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
90	Упражнения на развитие выносливости	Проявляют качества выносливости при длительном беге * Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
91	Упражнения на развитие выносливости	Проявляют качества выносливости при длительном беге * Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
92	Упражнения на развитие выносливости	Проявляют качества выносливости при длительном беге * Включаются в учебную работу, развивают глазомер, точность движений, повторяют и выполняют сильные двигательные задачи.			
93	<i>Лёгкая атлетика</i>	Соблюдают правила техники			

	(10часов) Инструктаж по технике безопасности и мерам предупреждения травматизма в лёгкой атлетике	безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.Осваивают технику спринтерского бега.Проявляют качества быстроты и координации при выполнении легкоатлетических упражнений.* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
94	Овладение техникой спринтерского бега.	Проявляют качества быстроты в легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
95	Овладение техникой спринтерского бега.	Проявляют качества быстроты в легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
96	Овладение техникой спринтерского бега.	Проявляют качества быстроты в легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
97	Бег на результат 60м.	Проявляют качества быстроты в легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
98	Легкоатлетические эстафеты	Проявляют качества быстроты в легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
99	Легкоатлетические эстафеты	Проявляют качества быстроты в			

		легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
100	Легкоатлетические эстафеты	Проявляют качества быстроты в легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
101	Легкоатлетические эстафеты	Проявляют качества быстроты в легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			
102	Легкоатлетические эстафеты	Проявляют качества быстроты в легкоатлетических упражнениях* Включаются в учебную работу,развивают глазомер,точность движений,повторяют и выполняют посильные двигательные задачи.			

