****

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки

успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в

обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**1.1Личностные**

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 необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

 В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их

возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики

заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной

направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями

физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой,

игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их

организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать

спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и

спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать,

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий

физкультурнооздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с

партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в

различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических

действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**1.2Метапредметные**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.** В

области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной

деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного

(отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям,

имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей

при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные

позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих

результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической

культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и

эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения,

неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и

уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при

принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку

зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической

культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурнооздоровительной

деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**1.3 Предметные**

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.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между

народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической

культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и

уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать

технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и

соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест

занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать

физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки,

подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей

физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной,

ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической

подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с

общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их

организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. В области

физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину

физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить

самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и

анализировать эффективность этих занятий.

|  |  |
| --- | --- |
| Тематический блок | Планируемые предметные рузультаты |
|  | Выпускник научится | Выпускник получит возможность научиться |
| Знания о физической культуре | -ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;-характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). | -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;-планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. |
| Способы физкультурной деятельности | -отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации),-соблюдать правила взаимодействия с игроками;-измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. | -вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;-выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| Физическое совершенствование | -выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);-выполнять организующие строевые команды и приѐмы;-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объѐма);-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | -сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощѐнным правилам;-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;-выполнять передвижения на лыжах |

**2. Содержание учебного курса.**

**5 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.**

**Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.**

**Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение**

**самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.**

**Восстановительный массаж.**

**Проведение банных процедур.**

**Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.**

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и

устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

**Легкая атлетика.** выполнение видов и испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным

комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. **Футбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Содержание учебного предмета 6 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Историязарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов

на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе

(экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья,

развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая

подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая

подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности

на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор

упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация

досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно –

оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений

(технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** . оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуаьные

комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких

брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** ВыполнениЕ видов и испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным

комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Торможения, повороты, спуски.

**Спортивные игры**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка

двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от

плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди **с** места и в движении. Ведение

мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без

сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение

и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения

с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении

приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при

приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Прикладно – ориентированная подготовка**. Прикладно – ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности**. Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика**. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Содержание учебного предмета 7 класс**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения

олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на

Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе

(экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием

физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника

движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная

подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности на

формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор

упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация

досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно –оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений

(технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность . оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуаьные

комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких

брусьях (девочки).

Легкая атлетика. выполнение видов и испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным

комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Торможения, повороты, спуски.

Спортивные игры

Баскетбол**.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка

двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от

плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди **с** места и в движении. Ведение

мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без

сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение

и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол**.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения

с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении

приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при

приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Прикладно – ориентированная подготовка**. Прикладно – ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности**. Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика**. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Содержание учебного предмета8 класс**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического

воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития

физической культуры в России. История комплекса ГТО.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью,

техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Выполнение комплекса ГТО.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу),

волейболу.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Способы закаливания организма (солнечные ванны, закаливание водой)

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая

полоса препятствий

.Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

**Легкая атлетика:** спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный ,эстафетный и кроссовый бег ,прыжки в длину и высоту с

разбега, метание малого мяча.

**Лыжная подготовка**: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

**Спортивные игры:** технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе,,

**Специальная подготовка:**

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и

обороне" (ГТО).

**3. Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
|  |  |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол) | 20 |
|  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |  24 |
|  |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 32 |
|  |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 16 |
|  |  |
| 1.6 | Волейбол | 10 |
|  |  |
|  | Итого | 102 |

Календарно-тематическое планирование

 7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата по плану | Дата по факту | Тема урока | Тип урока | Элементы содержанияУУД | Вид контроля |
| 1 | 04.09 |  | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | Обучающий | Формирование знаний о правилах техники безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование навыков обычной ходьбы | Текущий  |
| 2 | 06.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | Обучающий | Формирование знаний о строевых и порядковых упражнениях. Бег на короткие дистанции | Текущий |
| 3 | 07.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. | Обучающий | Формирование знаний и умений высокого старта. Применение высоко старта | Текущий |
| 4 | 11.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки) | Обучающий | Формирование знаний и умений бега на средние дистанции. Низкий старт. Повторение высокого старта | Текущий |
| 5 | 13.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | Обучающий | Формирование знаний и умений метаний мяча. Повторение бега на средние дистанции | Текущий |
| 6 | 14.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в. | Обучающий | Формирование знаний и умений метаний мяча. Повтор низкого старта | Текущий |
| 7 | 18.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | Обучающий | Формирование знаний и умений бега Совершенствование бега на средние дистанции | Текущий |
| 8 | 20.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. | Обучающий | Формирование знаний и умений Совершенствование бега на длинные дистанции | Текущий |
| 9 | 21.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости  | Обучающий | Формирование знаний и умений Совершенствование бега на короткие дистанции | Текущий |
| 10 | 25.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | Зачётный | Формирование знаний и умений метаний мяча. Повторение бега на средние дистанции | Текущий |
| 11 | 27.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении.Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | Зачётный | Бег на средние дистанции. Высокий старт | Текущий |
| 12 | 28.09 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. | Обучающий. |  Совершенствование бега на средние дистанции. Метание мяча | Текущий |
| 13 | 02.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | Обучающий | Формирование знаний и умений метания малого мяча.  | Текущий |
| 14 | 04.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | Обучающий | Формирование знаний и умений прыжка в высоту с разбега. | Текущий |
| 15 | 05.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | Зачётный | Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. | Текущий |
| 16 | 09.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости  | Обучающий | Формирование знаний техники безопасности на уроках спорт. Игр. Повторение поворотов | Текущий |
| 17 | 11.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафеты | Обучающий | Формирование знаний и умений перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Контроль уровня физической подготовленности | Текущий |
| 18 | 12.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | Обучающий | Формирование представлений учащихся о значении физической культуры для здорового образа жизни. Совершенствование поворотов на месте. | Текущий |
| 19 | 16.10 |  | ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра. | Обучающий | Повороты на месте. Поодиночке и в строю | Текущий |
| 20 | 18.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций. | Обучающий | Формирование знаний и умений перестроений из колонны в шеренгу. Совершенствование поворотов | Текущий |
| 21 | 19.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски. | Обучающий | Формирование знаний и умений перестроения из колонны в несколько. Контроль уровня физической подготовленности. | Текущий |
| 22 | 23.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. | Обучающий | Формирование знаний и умений поворотов в движении. | Текущий |
| 23 | 25.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. | Обучающий | Формирование знаний и умений поворотов в движении. | Текущий |
| 24 | 26.10 |  | Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУна месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Броски мяча с различных дистанций. | Зачётный | Повороты на месте и в движении. Перестроения на месте и в движении | Текущий |
| 25 | 06.11 |  | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Обучающий | Формирование знаний техники безопасности на уроках плавания. Развитие координации в воде | Текущий |
| 26 | 08.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. | Обучающий | Формирование знаний и умений стиля кроль на груди. Совершенствование задержки дыхания | Текущий |
| 27 | 09.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Обучающий | Формирование знаний и умений в гимнастике, Совершенствование физических качеств | Текущий |
| 28 | 13.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. | Обучающий | Формирование знаний и умений в гимнастике, Совершенствование физических качеств | Текущий |
| 29 | 14.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Обучающий | Формирование знаний и умений в гимнастике, Совершенствование физических качеств | Текущий |
| 30 | 15.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Обучающий | Формирование знаний и умений в гимнастике, Совершенствование физических качеств | Текущий |
| 31 | 20.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Обучающий | Формирование знаний и умений в гимнастике, Совершенствование физических качеств | Текущий |
| 32 | 22.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Обучающий | Формирование знаний и умений в гимнастике, Совершенствование опорных прыжков | Текущий |
| 33 | 23.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. | Обучающий | Формирование знаний и умений в гимнастике, Совершенствование физических качеств | Текущий |
| 34 | 27.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Обучающий | Формирование знаний и умений в гимнастике, Совершенствование кувырков | Текущий |
| 35 | 29.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. | Обучающий | Формирование знаний и умений в гимнастике, Совершенствование кувырков | Текущий |
| 36 | 30.11 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Обучающий | Формирование знаний и умений в гимнастике, Совершенствование физических качеств | Текущий |
| 37 | 04.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. | Обучающий | Формирование знаний и умений в гимнастике, Совершенствование физических качеств | Текущий |
| 38 | 06.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Обучающий | Формирование знаний и умений в гимнастике, Совершенствование кувырков | Текущий |
| 39 | 07.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Обучающий | Формирование знаний и умений в гимнастике, Совершенствование кувырков | Текущий |
| 40 | 11.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Обучающий | Формирование знаний и умений в гимнастике, Совершенствование физических качеств | Текущий |
| 41 | 13.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. | Обучающий | Формирование знаний и умений в гимнастике, Совершенствование подъёма с переворотом | Текущий |
| 42 | 14.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. | Обучающий | Формирование знаний и умений в гимнастике, Совершенствование лазания по канату | Текущий |
| 43 | 18.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Обучающий | Формирование знаний и умений и навыков в спорт. играх, Совершенствование игры в волейбол | Текущий |
| 44 | 20.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Игровой | Формирование знаний и умений подач мяча.  | Текущий |
| 45 | 21.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Обучающий | Формирование знаний и умений и навыков в спорт. играх, Совершенствование игры в волейбол | Текущий |
| 46 | 25.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). | Обучающий | Формирование знаний и умений и навыков в спорт. играх, Совершенствование игры в волейбол | Текущий |
| 47 | 27.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Обучающий | Формирование знаний и умений группировки при падении.  | Текущий |
| 48 | 28.12 |  | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег | Обучающий | Формирование знаний и умений группировки при падении.  | Текущий |
| 49 |  |  | ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. | Обучающий | Формирование знаний и умений техники безопасности на уроке по лыжам. | Текущий |
| 50 |  |  | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Обучающий | Формирование знаний и умений бесшажного хода. Прохождение дистанции 500 метров | Текущий |
| 51 |  |  | Попеременный 2-х шажный ход. | Обучающий | Формирование знаний и умений одновременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1000 метров. Контроль уровня физической подготовленности | Текущий |
| 52 |  |  | Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км. | Обучающий | Формирование знаний и умений одновременного одношажного хода. Совершенствование бесшажного хода.  | Текущий |
| 53 |  |  | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Зачётный | Формирование знаний и умений одновременного хода. Прохождение дистанции 800 метров | Текущий |
| 54 |  |  | Бег по дистанции до 3 км. | Обучающий | Формирование знаний и умений передвижения на лыжне при обгоне | Текущий |
| 55 |  |  | Подъем в гору различным способом. Спуски с горы. | Зачётный | Формирование знаний и умений одновременного двушажного хода. Прохождение дистанции 800 метров | Текущий |
| 56 |  |  | Бег по дистанции до 3 км. | Обучающий | Формирование знаний и умений торможения. Виды торможения | Текущий |
| 57 |  |  | Попеременный 2-х шажный ход. | Обучающий | Формирование знаний и умений разворотов на месте. Совершенствование торможения | Текущий |
| 58 |  |  | Спуски с горы. | Обучающий | Формирование знаний и умений разворотов на месте. Совершенствование торможения. Контроль уровня физической подготовленности | Текущий |
| 59 |  |  | Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км. | Обучающий | Формирование знаний и умений разворотов на месте. Совершенствование обгона по дистанции  | Текущий |
| 60 |  |  | Повороты на месте и в движении. | Обучающий | Формирование знаний и умений передвижения с мячом. Совершенствование броска с места. | Текущий |
| 61 |  |  | Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км. | Обучающий | Формирование знаний и умений перехода с бесшажного на одношажный хода | Текущий |
| 62 |  |  | Повороты на месте и в движении. | Обучающий | Формирование знаний и умений передвижения без палочек. Совершенствование торможения | Текущий |
| 63 |  |  | Бег по дистанции до 3 км. | Обучающий | Формирование знаний и умений группировки при падении | Текущий |
| 64 |  |  | Переход с попеременного на одновременный ход. | Обучающий | Формирование знаний и умений группировки при падении. Прохождение дистанции 1000метров | Текущий |
| 65 |  |  | ТБ на уроках по баскетболу.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке. | Зачётный | Формирование знаний и умений группировки при падении. Прохождение дистанции 500 метров | Текущий |
| 66 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. | Обучающий | Формирование знаний и умений передачи двумя руками от груди. Совершенствование правил игры | Текущий |
| 67 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола. | Обучающий | Формирование знаний и умений броска по кольцу в движении. Совершенствование передачи | Текущий |
| 68 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | Обучающий | Формирование знаний и умений ловли мяча. Совершенствование броска по кольцу | Текущий |
| 69 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Учебная 2-х сторонняя игра. | Обучающий | Формирование умений и знаний при занятиях со скамейкой | Текущий |
| 70 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке. | Обучающий | Формирование умений и знаний при работе со шведской стенкой. Совершенствование занятий со скамьёй. Контроль уровня физической подготовленности | Текущий |
| 71 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. | Обучающий | Формирование знаний и умений при работе со шведской стенкой. Повторение перестроений на месте | Текущий |
| 72 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. | Обучающий | Формирование знаний и умений лазания по канату в три приёма. | Текущий |
| 73 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | Обучающий | Формирование знаний и умений лазания по канату в три приёма. Совершенствование лазания на шведской стенке | Текущий |
| 74 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра. | Зачётный | Лазание по канату в три приёма. | Текущий |
| 75 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. | Обучающий | Формирование знаний и умений движений на координацию и равновесия | Текущий |
| 76 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная 2-х сторонняя игра. | Обучающий | Формирование знаний и умений движений на координацию и равновесие.  | Текущий |
| 77 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. | Обучающий | Формирование знаний и умений стойки на лопатках. Контроль уровня физической подготовленности | Текущий |
| 78 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. | Обучающий | Формирование знаний и умений стойки на лопатках. Контроль уровня физической подготовленности | Текущий |
| 79 |  |  | ТБ на уроках по баскетболу.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра. | Обучающий | Формирование знаний и умений стойки на лопатках. Контроль уровня физической подготовленности | Текущий |
| 80 |  |  | Волейбол.Техника безопасности на уроке | Обучающий | Формирование знаний и умений техники безопасности на уроке по волейболу.  | Текущий |
| 81 |  |  | Волейбол.Высокая стойка волейболиста | Обучающий | Формирование знаний и умений стойки волейболиста. Повторение техники безопасности | Текущий |
| 82 |  |  | Волейбол.Нижний приём передача | Обучающий | Формирование знаний и умений нижнего приёма мяча. Совершенствование стоек волейболиста  | Текущий |
| 83 |  |  | Волейбол.Приём мяча в движении | Обучающий | Формирование знаний и умений нижнего приёма мяча. Совершенствование стоек волейболиста. | Текущий |
| 84 |  |  | Волейбол.Приём передача мяча в движении | Обучающий | Формирование знаний и умений передачи мяча. Совершенствование приёма мяча | Текущий |
| 85 |  |  | Волейбол.Игра в волейбол | Обучающий | Формирование знаний и умений перемещений игрока. Совершенствование передачи мяча | Текущий |
| 86 |  |  | Волейбол.Игра в волейбол | Обучающий | Формирование знаний и умений нижней прямой подаче. Совершенствование перемещения волейболиста | Текущий |
| 87 |  |  | Волейбол.Игра в волейбол | Обучающий | Формирование знаний и умений нижней прямой подаче. Контроль уровня физической подготовки | Текущий |
| 88 |  |  | Волейбол.Игра в волейбол | Обучающий | Формирование знаний и умений перемещения игрока по площадке. Совершенствование подачи. Игра в пионербол | Текущий |
| 89 |  |  | ТБ на уроках л/атлетики.Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | Обучающий | Формирование знаний и умений в беге с низкого старта | Текущий |
| 90 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости | Обучающий | Формирование знаний и умений верхней прямой подаче. Игра в пионербол. | Текущий |
| 91 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | Обучающий | Формирование знаний и умений в прыжках в длину | Текущий |
| 92 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча. | Обучающий | Формирование знаний и умений в метании мяча | Текущий |
| 93 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. | Обучающий | Формирование знаний и умений в метании мяча | Текущий |
| 94 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | Обучающий | Формирование знаний и умений в беге с низкого старта и метании мяча | Текущий |
| 95 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | Обучающий | Формирование знаний и умений в спринтерском беге | Текущий |
| 96 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. | Обучающий | Формирование знаний и умений бега на короткие дистанции. Совершенствование техники безопасности | Текущий |
| 97 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. | Зачётный | Формирование знаний и умений низкого старта. Бег на 60 метров. | Текущий |
| 98 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс). | Обучающий | Формирование знаний и умений в прыжках в длину | Текущий |
| 99 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | Обучающий | Формирование знаний и умений бега на средние дистанции. Совершенствование высокого старта | Текущий |
| 100 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). | Обучающий | Формирование знаний и умений прыжка в длину с места. Совершенствование бега на короткие дистанции  | Текущий |
| 101 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Зачётный | Формирование знаний и умений прыжка в длину с разбега. Совершенствование бега на короткие дистанции | Текущий |
| 102 |  |  | Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. | Обучающий | Формирование знаний и умений прыжка в длину с разбега. Совершенствование бега на короткие дистанции | Текущий |