***Пояснительная записка***

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 7-9-х классов составлена на основе:

* Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 02.07.2021г.);
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденная приказом Министерства образования и науки РФ №1897 от 17.12.2010 г.(с изменениями от11.12. 2020 г.);
* Федеральной основной общеобразовательной программы основного общего образования (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №9/22 от 14.11.2022г
* основной общеобразовательной программы основного общего образования, утвержденная приказом № 414 от 30.08.2023 г.;
* рабочей программы воспитания Муниципального образовательного учреждения средней школы №2 р.п. Новоспасское (МОУ СШ №2 р.п. Новоспасское) (утверждена приказом № 414 от 30.08.20223 г.;
* учебного плана школы на 2023– 2024 учебный год, утвержденного приказом № 414 от 30.08.2023 г.

**Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 7-9 классах из расчёта 3 часа в неделю.

 Данная рабочая программа рассчитана на 102 часа.

**Цели и задача обучения, развития и воспитания обучающихся**

**Цель** школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих **задач:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма ;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениями в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
* подготовить учащихся к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" 4 ступени.

**Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения учебного курса**

**Личностные результаты:**

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений 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 при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
* 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 физкультурно - оздоровительной 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.

**Предметные результаты:**

* 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 и индивидуальных способностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Тематическое планирование физической культуры в 7 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Дата провед.** | **Тема урока** | **Целевые приоритеты рабочей программы воспитания** | **Кол-во уроков** |
| 1 |  | Правила поведения на занятиях по л/а на открытых площадках. Высокий старт. Бег 20 м. с хода. | Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников:- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - к своему отечеству, своей малой и большой Родине;- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека;- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам;- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее. | 1 |
| 2-3 |  | Техника низкого старта. Бег 30 м. Спец. беговые упражнения. | 2 |
| 4-5 |  | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м. Нормы ГТО. | 2 |
| 6-7 |  | Спец. беговые упражнения. Бег 300 м. | 2 |
| 8-9 |  | Бег на выносливость 1000 м. Нормы ГТО | 2 |
| 10-11 |  | Техника челночного бега 3х10м. Старты из различных положений. ГТО. | 2 |
| 12-14 |  | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» | 3 |
| 15 |  | Развитие выносливости: 6-ти минутный бег. | 1 |
| 16-17 |  | Метание малого мяча с разбега. Нормы ГТО. | 2 |
| 18 |  | Техника безопасности на занятиях в зале. Волейбол: приём и передача мяча 2 руками сверху в парах. | 1 |
| 19-20 |  | Приём и передача мяча 2 руками снизу в парах. Учебная игра. | 2 |
| 21-22 |  | Приём и передача мяча сверху 2 руками через сетку. Учебная игра. | 2 |
| 23-24 |  | Передачи мяча над собой на месте. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блокирования. | 2 |
| **25** |  | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Выполнение строевых команд. | Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников:- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека;- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир. | 1 |
| 26-27 |  | Кувырок вперёд, стойка на лопатках | 2 |
| 28-29 |  | Кувырок назад, перекат в « полушпагат» | 2 |
| 30-31 |  | « Мост» из положения стоя. Стойка на голове с согнутыми ногами. | 2 |
| 32-34 |  | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. | 3 |
| 35-36 |  | Лазанье по канату в 3 приёма. | 2 |
| 37-38 |  | Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д). | 2 |
| 39-40 |  | Упражнения в равновесии. | 2 |
| 41-42 |  | Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на н/жерди. | 2 |
| 43 |  | Силовая подготовка: подтягивание на низкой и высокой перекладинах. Подготовка к выполнению норм ГТО. | 1 |
| 44 |  | Наклон вперед из положения сед ноги врозь. Подготовка к выполнению норм ГТО. | 1 |
| 45 |  | Поднимание туловища за 30 сек. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 46-48 |  | Подвижные игры. | 3 |
| **49** |  | Правила поведения на лыжах на улице. Подбор лыжного инвентаря. | Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников:- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам;- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее;- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. | 1 |
| 50-51 |  | Одновременный бесшажный ход. Равномерное прохождение 2 км. | 2 |
| 52-53 |  | Одновременный одношажный ход. Равномерное прохождение 2 км. | 2 |
| 54-55 |  | Одновременный двушажный ход. Равномерное прохождение 2 км. | 2 |
| 56-58 |  | Попеременный двушажный ход. Подъём на склон. | 3 |
| 59-60 |  | Прохождение дистанции 3 км, ранее изученными способами. | 2 |
| 61-62 |  | Повороты плугом и упором. Равномерное прохождение дистанции 2 км. | 2 |
| 63-64 |  | Подъём в гору: ступающим, ёлочкой, лесенкой. | 2 |
| 65-66 |  | Спуски со склона в низкой, средней и высокой стойках | 2 |
| 67-68 |  |  Соревнования на дистанции 2 км. | 2 |
| 69-70 |  | Эстафеты на склоне. | 2 |
| 71-72 |  | Техника безопасности на занятиях в зале по баскетболу. Ведение мяча. | Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников:- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - к своему отечеству, своей малой и большой Родине;- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека;- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам;- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее;- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. | 2 |
| 73-74 |  | Передвижение игроков. Повороты с мячом. Остановка прыжком. | 2 |
| 75-76 |  | Ловля и передача мяча 2 руками от груди на месте и в движении. | 2 |
| 77-78 |  | Ведение мяча в движении с изменением отскока мяча. Учебная игра. | 2 |
| **79** |  | Передачи мяча различными способами в движении. Учебная игра. | 1 |
| 80-81 |  | Передача мяча в парах и в тройках со сменой мест. Учебная игра. | 2 |
| 82-83 |  | Штрафной бросок. Учебная игра. | 2 |
| 84-85 |  | Бросок мяча 1 рукой от плеча. Учебная игра. | 2 |
| 86 |  | Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Бег 20 м с хода. | 1 |
| 87-88 |  | Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. | 2 |
| 89 |  | Бег с низкого старта 60 м. Нормы ГТО. | 1 |
| 90-92 |  | Техника метания малого мяча с 4-5 шагов разбега. | 3 |
| 93 |  | Бег с высокого старта 30 м. | 1 |
| 94-95 |  | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» | 2 |
| 96-97 |  | Прыжки в длину с разбега на результат. Сдача норм ГТО. | 2 |
| 98 |  | Развитие координации: челночный бег 3х10 м. | 1 |
| 99 |  | Развитие выносливости в беге за 6 минут. | 1 |
| 100 |  | Подготовка к выполнению норм ГТО: подтягивание на низкой и высокой перекладинах. | 1 |
| 101 |  | Развитие выносливости в беге на 1500 м. Нормы ГТО. | 1 |
| 102 |  | Подвижные игры. | 1 |
|  |  | **Итого**  |  | **102** |

 **Тематическое планирование физической культуры в 8 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Дата провед.** | **Тема урока** | **Целевые приоритеты** | **Кол-во часов** |
| 1 |  | Техника безопасности на занятиях по л/а .Высокий старт. Бег 20м с/х. | Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников:- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - к своему отечеству, своей малой и большой Родине;- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека;- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам;- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее. | 1 |
| 2 |  | Низкий старт .Бег 60м. Сдача норм ГТО. | 1 |
| 3-4 |  | Низкий старт, стартовый разгон. Бег 100 м на результат. Сдача норм ГТО. | 2 |
| 5 |  | Развитие скоростных качеств. Бег 30м с высокого старта. | 1 |
| 6-7 |  | Эстафетный бег. Эстафеты по кругу с этапами до 30 м. | 2 |
| 8-9 |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 1000м. | 2 |
| 10-11 |  | Прыжки в длину с разбега на результат. | 2 |
| 12-13 |  | Метание малого мяча с разбега Сдача норм ГТО. | 2 |
| 14 |  | Развитие выносливости в беге на 2000м. | 1 |
| 15 |  |  Развитие координации: челночный бег 3 х 10 м. Сдача норм ГТО. | 1 |
| 16 |  | ОФП. Подвижные игры. | 1 |
| 17 |  | Техника безопасности на занятиях в зале во время игр в баскетбол. Стойки и передвижения игроков. | 1 |
| 18 |  | Сочетания баскетбольных приёмов: ведение, передачи, броски мяча. | 1 |
| 19-20 |  | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Штрафной бросок. | 2 |
| 21-22 |  | Передачи мяча от груди 2 руками. Бросок мяча 1 рукой от плеча в прыжке. | 2 |
| 23-24 |  | Передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра. | 2 |
| 25-26 |  | Бросок мяча 2 руками от головы в прыжке. Учебная игра. | 2 |
| 27 |  | Техника безопасности на занятиях по гимнастике, предупреждение травматизма.Строевые упражнения. | Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников:- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека;- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир. | 1 |
| 28-29 |  | Кувырок вперёд и назад в группировке. Лазанье по канату в 2 приема. | 2 |
| 30-31 |  | Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). »мост» из положения стоя (д). | 2 |
| 32-33 |  | Длинный кувырок с 3-х шагов разбега (м), стойка на лопатках, перекат в полушпагат (д). | 2 |
| 34-35 |  | Опорный прыжок - согнув ноги (м) козёл, конь - прыжок боком (д). | 2 |
| 36-37 |  | Упражнения в равновесии.  | 2 |
| 38-39 |  | Упражнения на брусьях.  | 2 |
| 40-41 |  | Акробатические соединения. | 2 |
| 42 |  | Техника безопасности на занятиях по волейболу в зале. Стойки и передвижения игроков. | 1 |
| 43-44 |  | Приём и передача мяча сверху 2 руками. Учебная игра. | 2 |
| 45 |  | Передача мяча сверху 2 руками над собой с разворотом на 180 гр. | 1 |
| 46-47 |  | Нижняя прямая подача, приём нижней подачи | 2 |
| 48-49 |  | Игра в нападении через 3 зону, имитация блокирование вдоль сетки. | 2 |
| 50-51 |  | Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 2 |
| 52-53 |  | Приём мяча, отражённого от сетки. Учебная игра. | 2 |
| 54-55 |  | Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 56-57 |  | Приём мяча снизу после подачи. Нападающий удар. | 2 |
| 58 |  | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжам. | Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников:- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам;- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее;- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. | 1 |
| 59 |  | Техника одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей. | 1 |
| 60-61 |  | Техника попеременного 2-х шажного хода. Прохождение 3 км. | 2 |
|  62 |  | Первая помощь при обморожении. Прохождение дистанции 3 км. ранее изученными способами. | 1 |
| 63-64 |  | Техника освоения одновременного одношажного хода. | 2 |
| 65-66 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 2 |
| 67-68 |  | Техника попеременного 4-х шажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 2 |
| 69-70 |  | Спуски и подъёмы на склоны. Равномерное прохождение 3 км. | 2 |
| 71 |  | Торможение боковым скольжением. | 1 |
| 72-73 |  | Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 3 км. | 2 |
| 74-75 |  | Техника конькового хода. | 2 |
| 76-77 |  | Прохождение дистанции 3 км. на время. Сдача норм ГТО. | 2 |
| 78 |  | Лыжные эстафеты. | 1 |
| 79 |  | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение, передачи мяча. | Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников:- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - к своему отечеству, своей малой и большой Родине;- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека;- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам;- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее;- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. | 1 |
| 80-81 |  | Бросок б/б мяча 1 рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. | 2 |
| 82-83 |  | Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой мест. | 2 |
| 84 |  | Взаимодействие 3-х игроков в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |
| 85-86 |  | Штрафной бросок. Учебная игра. | 2 |
| 87 |  | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | 1 |
| 88 |  | Техника безопасности на занятиях по л\а. Бег 20 м хода. | 1 |
| 89 |  | Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. с высокого старта. | 1 |
| 90 |  | Низкий старт .Финиширование. Бег 60 м. Нормы ГТО. | 1 |
| 91-92 |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 |
| 93-94 |  | Развитие выносливости в беге на 1500м.  | 2 |
| 95-96 |  | Развитие скоростных качеств. Бег 100 м. Нормы ГТО. | 2 |
| 97-98 |  | Метание малого мяча с разбега .Нормы ГТО. | 2 |
| 99-100 |  | Прыжки в длину с разбега на результат. Нормы ГТО. | 2 |
| 101 |  | Бег на выносливость в беге за 6 минут. | 1 |
| 102 |  | Подвижные игры | 1 |
|  |  | **Итого** |  | **102** |

**Тематическое планирование физической культуры в 9 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п\п** | **Дата****провед.** | **Тема урока** | **Целевые приоритеты рабочей программы воспитания** | **Кол-во****часов** |
| 1 |  | Техника безопасности на занятиях по л/а. Высокий старт. Бег 20м с/х. | Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников:- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - к своему отечеству, своей малой и большой Родине;- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека;- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам;- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее. | 1 |
| 2 |  | Низкий старт. Бег 60м. Сдача норм ГТО. | 1 |
| 3-4 |  | Низкий старт, стартовый разгон. Бег 100 м на результат. Сдача норм ГТО. | 2 |
| 5 |  | Развитие скоростных качеств. Бег 30м с высокого старта. | 1 |
| 6-7 |  | Эстафетный бег. Эстафеты по кругу с этапами до 30 м. | 2 |
| 8-9 |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 1000м. | 2 |
| 10-11 |  | Прыжки в длину с разбега на результат. | 2 |
| 12-13 |  | Метание малого мяча с разбега Сдача норм ГТО. | 2 |
| 14 |  | Развитие выносливости в беге на 2000м. | 1 |
| 15-16 |  |  Развитие выносливости в беге за 6 минут. Сдача норм ГТО. | 2 |
| 17 |  | Техника безопасности на занятиях в зале во время игр в баскетбол. Стойки и передвижения игроков. | 1 |
| 18 |  | Сочетания баскетбольных приёмов: ведения, передачи, броски мяча. | 1 |
| 19-20 |  | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Штрафной бросок. | 2 |
| 21 |  | Передачи мяча от груди 2 руками. Бросок мяча 1 рукой от плеча в прыжке. | 1 |
| 22-23 |  | Передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра. | 2 |
| 24-25 |  | Бросок мяча 2 руками от головы в прыжке. Учебная игра. | 2 |
| 26 |  | Техника безопасности на занятиях по гимнастике, предупреждение травматизма. Строевые упражнения. | Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников:- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам;- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее;- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. | 1 |
| 27-28 |  | Кувырок вперёд и назад в группировке. Лазанье по канату в 2 приема. | 2 |
| 29-30 |  | Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). «мост» из положения стоя (д). | 2 |
| 31-32 |  | Длинный кувырок с 3-х шагов разбега (м), стойка на лопатках, перекат в полушпагат (д). | 2 |
| 33-34 |  | Опорный прыжок-согнув ноги(м) козёл ,конь-прыжок боком (д). | 2 |
| 35-36 |  | Упражнения в равновесии. Нормы ГТО. | 2 |
| 37-38 |  | Упражнения на брусьях. Нормы ГТО. | 2 |
| 39-40 |  | Акробатические соединения. | 2 |
| 41 |  | Техника безопасности на занятиях по волейболу в зале. Стойки и передвижения игроков. | 1 |
| 42-43 |  | Приём и передача мяча сверху 2 руками. Учебная игра. | 2 |
| 44 |  | Передача мяча сверху 2 руками над собой с разворотом на 180 гр. | 1 |
| 45 |  | Нижняя прямая подача, приём нижней подачи | 1 |
| 46-47 |  | Игра в нападении через 3 зону, имитация блокирование вдоль сетки. | 2 |
| 48-49 |  | Верхняя прямая подача . Учебная игра. | 2 |
| 50-51 |  | Приём мяча, отражённого от сетки. Учебная игра. | 2 |
| 52-53 |  | Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. | 2 |
| 54-55 |  | Приём мяча снизу после подачи. Нападающий удар. | 2 |
| 56 |  | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря .Правила соревнований по лыжам. | Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников:- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; - к своему отечеству, своей малой и большой Родине;- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека;- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам;- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее;- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. | 1 |
| 57 |  | Техника одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей. | 1 |
| 58-59 |  | Техника попеременного 2-х шажного хода. Прохождение 3 км. | 2 |
|  60 |  | Первая помощь при обморожении. Прохождение дистанции 3 км. ранее изученными способами. | 1 |
| 61-62 |  | Техника освоения одновременного одношажного хода. | 2 |
| 63-64 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 2 |
| 65-66 |  | Техника попеременного 4-х шажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 2 |
| 67-68 |  | Спуски и подъёмы на склоны. Равномерное прохождение 3 км. | 2 |
| 69 |  | Торможение боковым скольжением. | 1 |
| 70 |  | Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 3км. | 1 |
| 71-72 |  | Техника конькового хода. | 2 |
| 73-74 |  | Прохождение дистанции 3 км. на время. Сдача норм ГТО. | 2 |
| 75 |  | Лыжные эстафеты. | 1 |
| 76 |  | Техника безопасности на занятиях по баскетболу .Ведение, передачи мяча. | 1 |
| 77-78 |  | Бросок б/б мяча 1 рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. | 2 |
| 79-80 |  | Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой мест. | 2 |
| 81 |  | Взаимодействие 3-х игроков в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |
| 82-83 |  | Штрафной бросок. Учебная игра. | 2 |
| 84 |  | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | 1 |
| 85 |  | Техника безопасности на занятиях по л\а. Бег 20 м с хода. | Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников:- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека;- к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир. | 1 |
| 86 |  | Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. с высокого старта. | 1 |
| 87-88 |  | Низкий старт .Финиширование. Бег 60 м. Нормы ГТО. | 2 |
| 89-90 |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 |
| 91-92 |  | Развитие выносливости в беге на 1000м.  | 2 |
| 93-94 |  | Развитие скоростных качеств. Бег 100 м. Нормы ГТО. | 2 |
| 95-96 |  | Метание малого мяча с разбега. Нормы ГТО. | 2 |
| 97-98 |  | Прыжки в длину с разбега на результат. Нормы ГТО. | 2 |
| 99-100 |  | Бег на выносливость в беге за 6 минут. | 2 |
| 101-102 |  |  Сдача норм ГТО. | 2 |
|  |  |  **Итого** |  | **102** |