

«ПРИНЯТА»

«УТВЕРЖДАЮ»

педагогическим советом
№ 1 от 28.08.2020 год

Директор ГБОУ СОШ № 383
Т.Н. Фаррахов
приказ № 152-04
от 28.08.2020 год



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 383
Красносельского района Санкт-Петербурга**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
7а, 7б, 7в классов**

**учителя первой квалификационной категории
Чернышева Олега Евгеньевича**

102 часа

2020-2021
учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального и основного общего образования, с Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального и основного общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, учебным планом ГБОУ СОШ № 383, положением о разработке рабочих программ ГБОУ СОШ № 383, составлена на основе авторской программы (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
3. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего образования».
4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов основного общего образования».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 № 1312».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2016/2017 учебный год».
8. Типовое положение об общеобразовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 19.03.2001 № 196.
9. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10

«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09.2010 № ИК-1374/19 и письмо Министерства спорта и туризма Российской Федерации от 13.09.2010 № ЮН-02-09/4912 «Об утверждении инструктивно-методических указаний по совершенствованию физического воспитания в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга».
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
12. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих образовательные программы общего образования, на 2018 - 2019 учебный год».
13. Учебный план ГБОУ школы № 504 на 2018-2019 учебный год

В ней также учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрение новых методик и технологий в образовательно - воспитательном процессе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета, курса

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 7 классе отведено 87 часов, на вариативную часть – 15 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». В связи с имеющейся материальной базой, отведенные часы лыжной подготовки в базовой части распределены на кроссовую подготовку. Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала: спортивные игры 15 часов (см. Таблица 1,2).

| четверть | Всего часов | Виды контроля |
|---------------|-------------|----------------|
| | | Тесты и зачеты |
| 1 четверть | 23 | 9 |
| 2 четверть | 22 | 7 |
| 3 четверть | 30 | 5 |
| 4 четверть | 27 | 8 |
| Всего: | 102 | 29 |

Распределение учебного времени на виды программного материала на год

| № | Вид программного материала | Количество часов |
|----------|---|------------------|
| 1 | Базовая часть | 87 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |
| 1.2 | Легкоатлетические упражнения. | 33 |
| 1.3 | Гимнастика. | 22 |
| 1.4 | Кроссовая и общефизическая подготовка (ОФП) | 13 |
| 1.5 | Спортивные игры | 19 |
| 2 | Вариативная часть | 15 |
| 2.2 | Спортивные игры | 15 |

| | |
|-------------|-----|
| Всего часов | 102 |
|-------------|-----|

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса по разделу «Основы знаний» должны

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и кроссовой подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- историю возникновения игры волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся (см. Таблица 3).

Контрольные нормативы

Уровень физической подготовленности учащихся (7 класс)

| № п/п | Контрольное упражнение (тест) | Уровень | | | | | |
|----------|--|----------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 10,7 | 9,5-10,6 | 9,4 | 11,1 | 9,9-11,0 | 9,8 |
| 2 | Бег на 30 м (сек.) | 5,9 | 5,1-5,8 | 5,0 | 6,0 | 5,3-5,9 | 5,2 |
| 3 | Челночный бег 3 по 10 м (сек.) | 8,4 | 7,9-8,3 | 7,8 | 8,8 | 8,3-8,7 | 8,2 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | 1,59 | 194-160 | 195 | 144 | 181-145 | 182 |
| 6 | Бег 1000 (м) | 6,16 | 4,21-6,15 | 4,20 | 7,01 | 5,01-7,00 | 5,00 |
| 7 | ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА, КОЛ-ВО РАЗ ЗА 30 СЕК. | 13 | 23-14 | 24 | 11 | 17-12 | 18 |

| | | | | | | | |
|---|--|---------------|-----------|------|---------------|-----------|------|
| 8 | Бег 300 м | 1,12 | 0,57-1,11 | 0,56 | 1,16 | 1,02-1,15 | 1,01 |
| 9 | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз | 5 И МЕНЬШЕ | 9-6 | 10 | 7 И МЕНЬШЕ | 15-8 | 16 |

Учащиеся должны знать/понимать:

- Понятие о физической культуре.
- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Олимпийские игры нашего времени. Роль Пьера де Кубертена в их возрождении.
- Зимние олимпийские игры. Как часто проводятся Олимпийские игры.
- Порядок определения места (города) для проведения очередных игр. Сроки подачи заявок на игры.
- Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Учащиеся должны уметь:

- Участвовать в диалоге на уроке.
- слушать и понимать других.
- Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
- Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
- Определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости).
- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
- Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание).
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать/понимать:

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений легкой атлетики.
- Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.
- Следить за самочувствием при физических нагрузках.
- Контролировать режимы нагрузки на организм.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

Учащиеся должны уметь:

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках.
- Бегать с максимальной скоростью до 60 м.
- Выполнять упражнения, соответствующие возрасту;
- Взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики.

Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся должны знать/понимать:

- Следить за самочувствием при физических нагрузках.
- Контролировать режимы нагрузки на организм.
- Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.
- Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Выполнять упражнения по образцу.
- Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
- Выполнять перестроения в строю.

Спортивные игры

Учащиеся должны знать/понимать:

- Совершенствовать навыки игровых умений;
- Формулировать высказывания своего мнения;
- Разрешать спорные игровые ситуации.
- Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.

Учащиеся должны уметь:

- Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх
- Понимание правил игры.
- Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.
- Взаимодействовать с партнером и командой.
- Наблюдать за соблюдением правил игры;
- Объяснять свой выбор и игру.

- Совершенствовать навыки игровых умений;
- Формулировать высказывания своего мнения;
- Разрешать спорные игровые ситуации.
- Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.

Учащиеся должны уметь:

- Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх.
- Понимание правил игры.
- Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.
- Взаимодействовать с партнером и командой.
- Наблюдать за соблюдением правил игры.
- Объяснять свой выбор и игру.
- Стараться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
- Играть в мини-баскетбол.
- Играть в волейбол.

Кроссовая и общефизическая подготовка (ОФП)

Учащиеся должны знать/понимать:

- Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
- Характеризовать показатели физического развития.
- Характеризовать показатели физической подготовки.
- Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- Соблюдать правила техники безопасности на уроках кроссовой и общефизической подготовки.
- Выполнять нормативы.
- Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.

Тематическое планирование 7 класс

| № п/п | Тема | Вид контроля | План | Факт | | |
|----------|---|-----------------|-------|------|---|---|
| | | | | а | б | в |
| 1 | Т.Б. Организационно-методические требования на уроках ФК. ОРУ. Равномерный бег. СБУ. | предварительный | 01.09 | | | |
| 2 | ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Бег на 30 м. Челночный бег 3x10 м. | текущий | 03.09 | | | |
| 3 | ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тестирование бега на 60 м. | зачет | 07.09 | | | |
| 4 | ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Техника старта с опоры на одну руку. Тестирование бега на 300 м. | зачет | 08.09 | | | |
| 5 | ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Техника метания мяча на дальность. | текущий | 10.09 | | | |
| 6 | ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тестирование метания мяча на дальность. | зачет | 14.09 | | | |
| 7 | Развитие выносливости. ОРУ. СБУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. | текущий | 15.09 | | | |
| 8 | Развитие выносливости. ОРУ. СБУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. | текущий | 17.09 | | | |
| 9 | ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тестирование бега на 1000 м. | зачет | 21.09 | | | |
| 10 | ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Техника прыжка в длину с разбега. | текущий | 22.09 | | | |
| 11 | ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Техника прыжка в длину с разбега. | текущий | 24.09 | | | |
| 12 | ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тестирование прыжка в длину с разбега. | зачет | 28.09 | | | |
| 13 | ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тестирование прыжка в длину с места. | зачет | 29.09 | | | |
| 14 | ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тест челночный бег 3x10 м. | зачет | 01.10 | | | |
| 15 | ТБ по баскетболу. Стойки и передвижения. Ведение мяча. | текущий | 05.10 | | | |
| 16 | Стойки и передвижения. Ведение мяча. Передача мяча. | текущий | 06.10 | | | |
| 17 | Стойки и передвижения. Тест ведение мяча (4*9, 2*18) | зачет | 08.10 | | | |
| 18 | Стойки и передвижения. Ведение мяча. Передача мяча. | текущий | 12.10 | | | |
| 19 | Стойки и передвижения. Ведение мяча. Тест передача мяча в парах за 30 сек. | зачет | 13.10 | | | |
| 20 | Броски мяча в корзину. Баскетбол учебная игра. | текущий | 15.10 | | | |
| 21 | Броски мяча в корзину. Баскетбол учебная игра. | текущий | 19.10 | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---------|-------|--|--|--|
| 22 | Баскетбол учебная игра. | текущий | 20.10 | | | |
| 23 | Баскетбол учебная игра. | текущий | 22.10 | | | |
| 24 | ТБ по гимнастике. Упражнения на гимнастической скамейке и матах. Развитие силовых качеств. Упражнения на пресс. | текущий | 05.11 | | | |
| 25 | Упражнения на гимнастической скамейке и матах. Развитие силовых качеств. Упражнения на пресс. | текущий | 09.11 | | | |
| 26 | Упражнения на гимнастических матах. Тестирование пресс 30 сек. | зачет | 10.11 | | | |
| 27 | Упражнения на гимнастических матах. Развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие | текущий | 12.11 | | | |
| 28 | Упражнения на гимнастических матах. Развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | текущий | 16.11 | | | |
| 29 | Упражнения на гимнастических матах. Развитие силовой выносливости. Тест сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | зачет | 17.11 | | | |
| 30 | Упражнения на гимнастических матах. Развитие гибкости. Наклон вперёд. | текущий | 19.11 | | | |
| 31 | Упражнения на гимнастических матах. Развитие гибкости. Тест наклон вперёд. | зачет | 23.11 | | | |
| 32 | Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы, координации, гибкости и ловкости. | текущий | 24.11 | | | |
| 33 | Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы, координации, гибкости и ловкости. Подтягивание в висе и висе лёжа. | текущий | 26.11 | | | |
| 34 | Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы, координации, гибкости и ловкости. Тестирование подтягивания в висе и висе лёжа. | зачет | 30.11 | | | |
| 35 | Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Упражнения на скакалке. | текущий | 01.12 | | | |
| 36 | Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Упражнения на скакалке. | текущий | 03.12 | | | |
| 37 | Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Упражнения на скакалке. Тест прыжки на скакалке 1 мин. | зачет | 07.12 | | | |
| 38 | Акробатические упражнения. Развитие силы. Бросок набивного мяча из-за головы, положение сидя, ноги врозь. | текущий | 08.12 | | | |
| 39 | Акробатические упражнения. Развитие силы. Тест бросок набивного мяча из-за головы, положение сидя, ноги врозь. | зачет | 10.12 | | | |

| | | | | | | |
|----|--|---------|-------|--|--|--|
| 40 | Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Упражнения на длинной скакалке. | текущий | 14.12 | | | |
| 41 | Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Упражнения на длинной скакалке. | текущий | 15.12 | | | |
| 42 | Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. Упражнения на длинной скакалке. | текущий | 17.12 | | | |
| 43 | Кувырок вперед. Развитие скоростно-силовых, силовых качеств. Гибкости, координации и выносливости. | текущий | 21.12 | | | |
| 44 | Кувырок вперед. Развитие гибкости, ловкости, силы, скоростной выносливости. | текущий | 22.12 | | | |
| 45 | Тест- техника выполнения ,кувырок вперед. Развитие скоростно-силовых, силовых качеств. Гибкости, координации и выносливости. | зачет | 24.12 | | | |
| 46 | Упражнения у гимнастической стенки. Развитие гибкости, ловкости, силы, скоростной выносливости. | текущий | 11.01 | | | |
| 47 | ТБ по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками. | текущий | 12.01 | | | |
| 48 | Передача мяча сверху двумя руками. | текущий | 14.01 | | | |
| 49 | Тест передача мяча сверху двумя руками. | зачет | 18.01 | | | |
| 50 | Волейбол. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. | текущий | 19.01 | | | |
| 51 | Волейбол. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. | текущий | 21.01 | | | |
| 52 | Волейбол. Тест прием мяча снизу. | зачет | 25.01 | | | |
| 53 | Волейбол. Передача и прием мяча в парах. | текущий | 26.01 | | | |
| 54 | Волейбол. Передача и прием мяча в парах. | текущий | 28.01 | | | |
| 55 | Волейбол. Нижняя, верхняя прямая подача. | текущий | 01.02 | | | |
| 56 | Волейбол. Нижняя, верхняя прямая подача. | текущий | 02.02 | | | |
| 57 | Волейбол. Тест нижняя, верхняя прямая подача. | зачет | 04.02 | | | |
| 58 | Тактические действия. Волейбол учебная игра. | текущий | 08.02 | | | |
| 59 | Волейбол. Тактические действия. | текущий | 09.02 | | | |
| 60 | Волейбол. Игра по правилам. | текущий | 11.02 | | | |
| 61 | Волейбол. Игра по правилам. | текущий | 15.02 | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---------|-------|--|--|--|
| 62 | Контрольный урок по теме "Волейбол". | зачет | 16.02 | | | |
| 63 | Кроссовая подготовка. Эстафеты. | текущий | 18.02 | | | |
| 64 | Кроссовая подготовка. Эстафеты. | текущий | 22.02 | | | |
| 65 | Тест кроссовая подготовка. Эстафеты. | зачет | 23.02 | | | |
| 66 | Кроссовая подготовка. Баскетбол. | текущий | 25.02 | | | |
| 67 | Кроссовая подготовка. Баскетбол. | текущий | 01.03 | | | |
| 68 | Кроссовая подготовка. Баскетбол. | текущий | 02.03 | | | |
| 69 | Кроссовая подготовка. Баскетбол. | текущий | 04.03 | | | |
| 70 | Кроссовая подготовка. Баскетбол. | текущий | 08.03 | | | |
| 71 | Кроссовая подготовка. Игра "Снайпер". | текущий | 09.03 | | | |
| 72 | Кроссовая подготовка. Игра "Снайпер". | текущий | 11.03 | | | |
| 73 | Кроссовая подготовка. Игра "Снайпер". | текущий | 15.03 | | | |
| 74 | Кроссовая подготовка. Игра "Снайпер на скамейке". | текущий | 16.03 | | | |
| 75 | Кроссовая подготовка. Игра "Снайпер на скамейке". | текущий | 18.03 | | | |
| 76 | ТБ по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание» | текущий | 29.03 | | | |
| 77 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | текущий | 30.03 | | | |
| 78 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | текущий | 01.04 | | | |
| 79 | Тест прыжок в высоту способом «перешагивание» | зачет | 04.04 | | | |
| 80 | ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тестирование прыжка в длину с места. | зачет | 05.04 | | | |
| 81 | ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тест челночный бег 3x10 м. | зачет | 06.04 | | | |
| 82 | ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Круговые эстафеты. | текущий | 08.04 | | | |
| 83 | Преодоление л/а полосы препятствий. | текущий | 12.04 | | | |
| 84 | Преодоление л/а полосы препятствий. | текущий | 13.04 | | | |
| 85 | ТБ по баскетболу. Баскетбол учебная игра. | текущий | 15.04 | | | |
| 86 | Баскетбол учебная игра. | текущий | 19.04 | | | |
| 87 | Баскетбол учебная игра. | текущий | 20.04 | | | |
| 88 | Баскетбол учебная игра. | текущий | 22.04 | | | |
| 89 | Баскетбол учебная игра. | текущий | 26.04 | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---------|-------|--|--|--|
| 90 | Спортивные игры по выбору учащихся. | текущий | 27.04 | | | |
| 91 | Тестирование бега на 60 м. | зачет | 29.04 | | | |
| 92 | Тестирование бега на 300 м. | зачет | 03.05 | | | |
| 93 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. | текущий | 04.05 | | | |
| 94 | Тестирование бега на 1000,1500 м. | зачет | 06.05 | | | |
| 95 | Метания мяча на дальность. | текущий | 10.05 | | | |
| 96 | Тестирование метания мяча на дальность. | зачет | 11.05 | | | |
| 97 | ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Прыжок в длину с разбега. | текущий | 13.05 | | | |
| 98 | ОРУ. Равномерный бег. СБУ. Тест прыжок в длину с разбега. | зачет | 17.05 | | | |
| 99 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | текущий | 18.05 | | | |
| 100 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | текущий | 20.05 | | | |
| 101 | Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол- учебная игра. | текущий | 24.05 | | | |
| 102 | Футбол- учебная игра. Подведение итогов года. | текущий | 25.05 | | | |