





Муниципальное общеобразовательное учреждение
Володарская средняя школа
(МОУ Володарская СШ)

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла Протокол от «25» августа 2023 г. № 1 Руководитель ШМО  / Л. А. Юсубова/	Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  / Суркова Р.Р. / «28» августа 2023 г.	Директор МОУ Володарской СШ  / Н.В. Севрюкова / Приказ от «29» августа 2023 г. № 250 

Рабочая программа

Наименование учебного предмета	<u>«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</u>
Класс	<u>7</u>
Уровень образования	<u>основное общее образование</u>
Срок реализации программы	<u>2023-2024 учебный год</u>
Количество часов по учебному плану:	всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Рабочая программа составлена на основе программы: В. И. Лях. «Физическая культура». Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 5-9 классы, под редакцией М.Я. Виленского 2022.

учебника:

Учебник для общеобразовательных организаций. «Физическая культура». 6-7 классы. А.П. Матвеев. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. 13-е издание / Москва, «Просвещение», 2023, 223 с.

Рабочую программу составил учитель физической культуры Сердюкова А.Г. 

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования:

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в РФ, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы РФ во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей.

Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психологическое и социальное здоровье человека.

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от

индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты:

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

Место учебного предмета в учебном плане: Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

Содержание программы учебного предмета.

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура. Значение, история, основные правила проведения соревнований, правила техники безопасности базовых видов спорта школьной программы (легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, лыжная подготовка, волейбол, футбол).

Физические упражнения. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

История физической культуры. История возникновения и развитие физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Олимпиады современности: странички истории.

Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)

Самостоятельные занятия. Утренняя гимнастика. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Выполнение упражнений в домашних условиях.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (13 часов). Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие

общей выносливости. Поднимание туловища из положения лежа на спине (ГТО). Низкий и высокий старт. ОРУ на скоростно-силовые качества. Равномерный бег на 800 метров, подтягивание из виса на высокой перекладине (м) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа(д) (ГТО).. Бег на 1000 м. без учета времени. Техника прыжка в длину. Разбор фаз прыжка. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (ГТО). Бег на 1000 метров с фиксированием результата. Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ГТО). Техника прыжка в высоту(перешагивание) Обучение с 7-9 шагов разбега. Бег на 60 метров на результат (ГТО). Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров. Метание м/мяча (150г.) на дальность (ГТО). .Кроссовый бег до 1, 5 км без учета времени. Тестовые нормативы, в том числе нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Спортивные игры - баскетбол (14 часов). Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Виды передач в баскетболе. Обучение, освоение ловли и передачи мяча Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места. Броски двумя руками с места.

Броски мяча рукой от плеча с места и в движении. Вырывание, выбивание мяча.

Тактика нападения и защиты. Учебная игра. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Игра по упрощенным правилам. Комбинации из основных элементов игры в баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Тактика нападения и защиты. Учебная игра. Двусторонняя игра в баскетбол.

Гимнастика с элементами акробатики (15 часов). Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. .Акробатика. Кувырок вперед-назад. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д). Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д).Техника кувырка назад. Кувырок назад в группировке. Акробатика. Прыжки через скакалку Лазание по канату. Опорные прыжки через гимнастического козла. Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей. Упражнения на пресс. Развитие силовых способностей (ГТО). Освоение висов. Подтягивание (ГТО). Подтягивание. Развитие гибкости. Акробатика. Прыжки через скакалку. Упражнения на пресс. Развитие силовых способностей (ГТО). Демонстрация комплекса упражнений по акробатике. Тестовые нормативы, в том числе нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лыжная подготовка (18 часов).Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск наискось. Подъём ступающим шагом. Торможение упором. Бег на лыжах (ГТО). Непрерывное передвижение. Скользящий шаг. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы. Тестовые нормативы, в том числе нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Спортивные игры - волейбол (15 часов). Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Изучение взаимодействия игроков на площадке. Волейбольные стойки и перемещения.. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча для нападающего удара. Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара). Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом. Подвижные игры с элементами волейбола. Двусторонняя игра в волейбол.

Спортивные игры - футбол (15 часов). Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. Удары по

неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Ведение мяча, отбор мяча. Ведение мяча с изменением направления. Техника удара. Передача мяча с места. Обманные движения без мяча. Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра. Тактика нападения и защиты. Учебная игра. Комбинации из основных элементов игры в футбол. Двусторонняя игра в футбол. Игра в футбол по основным правилам. Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии.

Легкая атлетика (12 часов) Челночный бег: 3 x10 м. Бег 60 метров.(ГТО). Бег 30 м (ГТО) Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места(ГТО). Метание м/мяча (150г.) в даль(ГТО). Наклон вперед стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине (ГТО). Бег 100 метров.Развитие скоростных способностей. Бег 800 метров. Закрепление бега на 400 метров. Подведение итогов учебного года. Тестовые нормативы, в том числе нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Золото	Серебро	Бронза	Золото	Серебро	Бронза
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	5,0	5,4	5,8	5,2	5,7	6,1
	Бег на 60 м (с)	9,4	10,2	11,1	9,9	10,7	11,5
2	Бег на 1500 м (мин, с	6,40	7,55	8,30	7,03	8,15	9,10
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с	12,15	13,35	14,30	13,10	14,20	15,20
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	15:45	17,05	18,55	17,15	19,40	21,30
3	Подтягивание из виса на	8	5	3	-	-	-

	высокой перекладине (количество раз)						
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	24	16	10	18	12	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	29	18	12	15	9	6
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье (от уровня скамьи – см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,7	8,5	9,2	8,0	8,9	9,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	183	162	147	167	147	132
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество	47	37	31	41	31	27

	раз за 1 мин)						
8	Метание мяча весом 150 г (м	34	27	23	23	19	15
9	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматическо й винтовки с открытым прицелом (очки)	20	15	9	20	15	9
	или из пневматическо й винтовки с диоптрически м прицелом либо «электронного оружия» (очки)	25	20	10	25	20	10

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№	Наименование	Нормативы
---	--------------	-----------

п/п	испытания (теста	Юноши			Девушки		
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м	4,6	5,0	5,4	4,9	5,3	5,7
2	Бег на 60 м	8,1	9,1	9,7	9,5	10,2	10,8
3	Бег на 2000 м	8,00	9,27	10,10	9,55	11,27	12,40
4	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	16,05	17,15	19,15	19,05	20,25	22,55
5	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с	14,10	15,45	16,55	16,40	18,05	19,55
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	13	9	5	-	-	-
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз	25	18	12	19	13	9
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз	37	25	19	16	11	7
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	+11	+6	+4	+15	+8	+5

	скамье (от уровня скамьи – см)						
Испытания (тесты) по выбору							
1	Челночный бег 3x10 м (с	7,1	7,7	8,2	7,9	8,7	9,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см	218	193	167	183	162	148
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	50	40	34	44	35	31
4	Метание мяча весом 150 гр.	41	35	30	27	21	19
5	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	25	20	15	25	20	15
6	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	30	25	18	30	25	18

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Наименование разделов, темы уроков	Кол-во часов	Модуль программы воспитания «Школьный урок»
Лёгкая атлетика		13	
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры).	1	Урок- беседа с целью формирования ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни Урок с использованием учебного кинофильма с целью развития культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сдача норм ГТО.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
3	Низкий и высокий старт. ОРУ на скоростно-силовые качества.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
4	Равномерный бег на 800 метров, подтягивание из виса на высокой перекладине (м) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа(д). Сдача норм ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
5	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сдача норм ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
6	Бег на 1000 м. без учета времени. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье. Сдача норм ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда,

			навыков самообразования, экономного расходования времени.
7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
8	Техника прыжка в длину. Разбор фаз прыжка.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
9	Техника прыжка в высоту(перешагивание) Обучение с 7-9 шагов разбега	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
10	Бег на 30 и 60 метров на результат. Сдача норм ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
11	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
12	Метание м/мяча (150г.) на дальность. Сдача норм ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
13	Кроссовый бег до 1, 5 км без учета времени.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
Спортивные игры – баскетбол		14	
14	Т.Б. на уроках. Техника передвижений, остановок,	1	Урок- беседа с целью формирования ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом

	поворотов, стоек в баскетболе.		образе жизни Урок с использованием учебного кинофильма с целью развития культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
15	Виды передач в баскетболе. Обучение, освоение ловли и передачи мяча.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
16	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
17	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
18	Броски двумя руками с места.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
19	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
20	Вырывание, выбивание мяча.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
21	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
22	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
23	Игра по упрощенным правилам.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
24	Комбинации из основных	1	Урок практических работ с целью формирования умения

	элементов игры в баскетбол.		ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
25	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
26	Тактика нападения и защиты. Учебная игра	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
27	Учебная игра в баскетбол с учетом основных правил.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
Гимнастика с элементами акробатики 15			
28	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	Урок- беседа с целью формирования ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни Урок с использованием учебного кинофильма с целью развития культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
29	Акробатика. Кувырок вперед-назад.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
30	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д).	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
31	Техника кувырка назад. Кувырок назад в группировке.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
32	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-

	(м), мост из положения стоя с помощью (д).		политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
33	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д).	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
34	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
35	Акробатика. Прыжки через скакалку. Лазание по канату.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
36	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
37	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
38	Освоение висов. Подтягивание. Сдача норм ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
39	Подтягивание (м). Отжимания (д) Развитие гибкости.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

40	Акробатика. Прыжки через скакалку.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
41	Упражнения на пресс. Развитие силовых способностей. Сдача норм ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
42	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
Лыжная подготовка		18	
43	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	1	Урок- беседа с целью формирования ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни Урок с использованием учебного кинофильма с целью развития культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
44	Одновременный одношажный ход.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
45	Одновременный одношажный ход.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
46	Одновременный бесшажный ход	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
47	Одновременный бесшажный ход	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение

			заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
48	Одновременный двухшажный ход.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
49	Одновременный двухшажный ход.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
50	Коньковый ход без палок.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
51	Коньковый ход без палок.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
52	Спуск наискось.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
53	Подъём ступающим шагом.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
54	Торможение упором.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
55	Бег на лыжах. Сдача норм	1	Урок зачет с целью способствования формированию

	ГТО.		ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
56	Непрерывное передвижение.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
57	Скользящий шаг.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
58	Попеременный двухшажный ход.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
59	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции..	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
60	Спуски и подъёмы.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
Спортивные игры – волейбол 15			
61	Т.Б. на уроках. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	. Урок- беседа с целью формирования ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни Урок с использованием учебного кинофильма с целью развития культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
62	Изучение взаимодействия игроков на площадке. Волейбольные стойки и	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире,

	перемещения..		а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
63	Изучение взаимодействия игроков на площадке. Волейбольные стойки и перемещения..	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
64	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча для нападающего удара.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
65	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча для нападающего удара.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
66	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
67	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
68	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
69	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
70	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
71	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда,

			навыков самообразования, экономного расходования времени.
72	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
73	Подвижные игры с элементами волейбола	1	.Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
74	Подвижные игры с элементами волейбола	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
75	Двусторонняя игра в волейбол.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
Спортивные игры - футбол		15	
76	Т.Б. на уроках. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	1	Урок- беседа с целью формирования ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни Урок с использованием учебного кинофильма с целью развития культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
77	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
78	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
79	Ведение мяча, отбор мяча.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
80	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей

			страны;
81	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
82	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
83	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
84	.Итоговая контрольная работа	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
85	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	Групповая форма работы с целью развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
86	Двусторонняя игра в футбол.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
87	Двусторонняя игра в футбол.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
88	Игра в футбол по основным правилам	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
89	Игра в футбол по основным правилам	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
90	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-

	«боковой» линии.		политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
Лёгкая атлетика		12	
91	Т.Б. на уроках. Челночный бег: ,3 x 10 м.	1	.Урок- беседа с целью формирования ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни Урок с использованием учебного кинофильма с целью развития культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
92	Челночный бег: 3 x 10 м. Сдача норм ГТО	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
93	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Сдача норм ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
97	Метание м/мяча (150г.) в даль. Сдача норм ГТО.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления

			истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
98	Метание м/мяча (150г.) в даль. Сдача норм ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
99	Бег 30 м .Сдача норм ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
100	Бег 60 м .Сдача норм ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
101	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сдача норм ГТО.	1	Урок зачет с целью способствования формированию ответственного отношения к учению, готовности и мобилизации усилий на безошибочное выполнение заданий, проявлению наибольшей активности в их выполнении; воспитание культуры учебного труда, навыков самообразования, экономного расходования времени.
102	Бег 100 метров. Развитие скоростных способностей.	1	Урок практических работ с целью формирования умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

Лист коррекции выполнения рабочей программы.

№ урока	Содержание изменений	Причина (нормативный акт, закрепляющий изменения)	Примечание
---------	----------------------	--	------------

[illegible]